



Bio-Rindersteak und buntes Ofengemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



3-4 Personen

Passend zur Jahreszeit leuchtet unser Teller heute in goldenen, grünen und tiefroten Tönen. Pastinaken, gelbe Karotten, Zucchini und rote Zwiebeln werden mit feiner Gewürznote gebacken und bringen herbstlichen Glanz auf den aromatisch gebrühten Perlencouscous. Daneben ruht ein saftiges und wie immer ganz nach deinem Gusto gebratenes Rindersteak. Dieses anmutige Stilleben ist fast zu schön zum Aufessen – aber nur fast!

Was du von uns bekommst

- 2 gelbe Karotten
- 2 Pastinaken
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Perlencouscous ¹
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ²
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

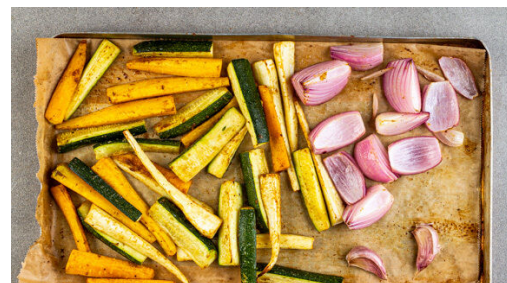
Nährwertangaben pro Portion

Energie 841kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 101.7g, Eiweiß 43.1g



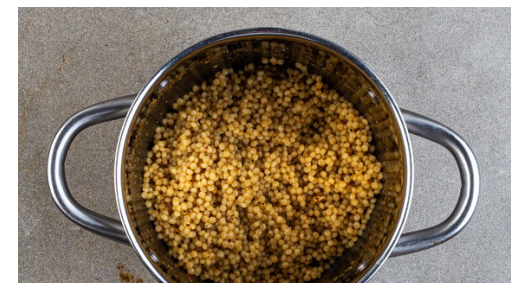
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** und die **Pastinaken** ggf. schälen, dann mit den **Zucchini** jeweils quer halbieren und anschließend längs vierteln. Die **Zwiebeln** schälen und jeweils in 6 Spalten schneiden. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit der **½ der Gewürzmischung** und dem **Brühwürz** zum Kochen bringen.



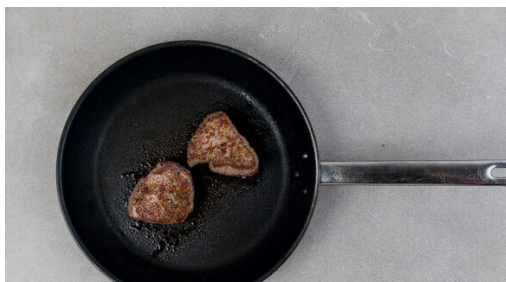
2. Gemüse rösten

Die **Karotten**, die **Pastinaken** und die **Zucchini** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) mit 2EL Olivenöl und der **übrigen Gewürzmischung** vermengen und verteilen. In 18-25Min. im Ofen goldbraun und gar rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden. In den letzten ca. 10Min. den **ungeschälten Knoblauch** und die **Zwiebeln** mit auf das Blech geben.



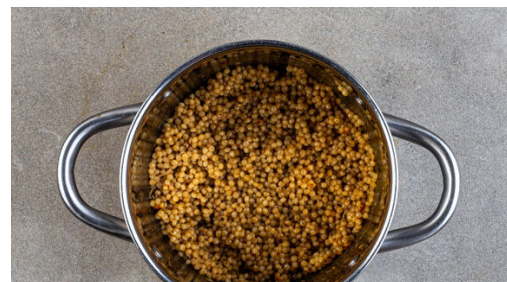
3. Perlencouscous köcheln

Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



5. Perlencouscous verfeinern

Das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen. Den **Knoblauch** schälen und mit einer Gabel zerdrücken, dann mit 3EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 2TL Senf und 2TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Das **Dressing** unter den **Perlencouscous** mengen.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden. Den **Perlencouscous** auf Teller verteilen, das **Gemüse** darauf und das **Fleisch** daneben anrichten und servieren.