



Rindersteak und gebackenes Gemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



3-4 Personen

Heute gibt es Formen- und Aromenvielfalt satt: Da sonnen sich lecker gebackene Zucchini sticks, Karotten und Zwiebspalten auf fein gewürztem Perlencouscous. Den Ruhepol im bunten Geschehen bildet ein saftiges und wie immer ganz nach deinem Gusto gebratenes Hühnersteak. Man könnte dieses Gericht auch nur andächtig bewundern - aber wir empfehlen sofortiges Aufessen, es lohnt sich!

- 4 gelbe Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 2 Pck. Grillgewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Perlencouscous ¹
- 4 Rinderhüftsteaks

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 30.6g,
Kohlenhydrate 97.9g, Eiweiß 42.0g



4. Fleisch braten

2. Gemüse rösten

5. Perlencouscous verfeinern

3. Perlencouscous kochen

6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Den **Perlencouscous** mit dem **Gemüse** und **Fleisch** anrichten und servieren.