



Rindersteak und gebackenes Gemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



2 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!

- 2 gelbe Karotten
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 1 Pck. Grillgewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Perlencouscous ¹
- 2 Rinderhüftsteaks

- 1TL Senf ²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 861kcal, Fett 34.4g,
Kohlenhydrate 98.5g, Eiweiß 42.1g



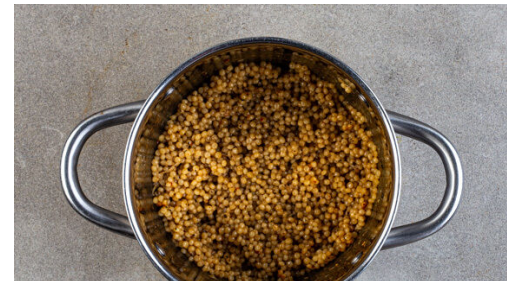
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, dann längs vierteln und quer halbieren. Die **Zucchini** ebenfalls längs vierteln und quer halbieren. Die **Zwiebel** schälen und in 6 Spalten schneiden. In einem kleinen Topf 400ml Wasser mit der **italienischen Gewürzmischung** und der **½ des Brühwürzes** zum Kochen bringen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie der restlichen **Grillgewürzmischung** würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



Die **Karotten** und die **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Olivenöl und der **½ der Grillgewürzmischung** 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.



Den gebackenen **Knoblauch** schälen und mit einer Gabel zerdrücken, dann mit 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 1TL Senf und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Das **Dressing** unter den **Perlencouscous** mengen.



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.



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