



Rindersteak zart gegart auf Gemüse-Bulgur

mit frischem Joghurt-Minze-Dip

Zum zarten Rindersteak gibt es heute eine bunte Bulgur-Gemüse-Pfanne mit knackig angebratenen Karotten und Zucchini, verfeinert mit einer leckeren orientalischen Gewürzmischung. Ein cremiger Joghurt-Minze-Dip ist das erfrischende Extra. Umstandslos gut.



30-40min



2 Personen

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rindersteak
- 1 Becher Joghurt⁷
- 10g frische Minze

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

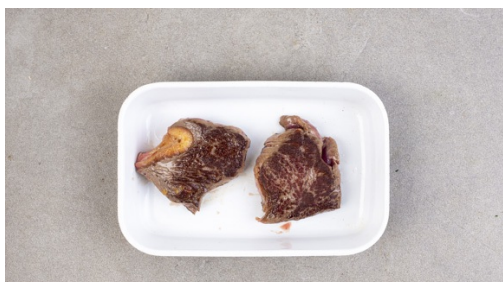
Nährwertangaben pro Portion

Energie 667kcal, Fett 24.5g, Kohlenhydrate 64.8g, Eiweiß 42.1g



1. Brühe vorbereiten

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen, dann die **1/2 der Gewürzmischung** unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



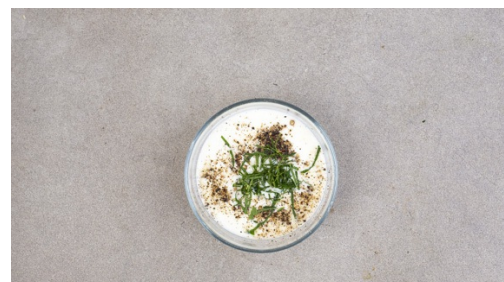
4. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in **2 gleich große Stücke** schneiden und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 6-8Min. garen, bis das **Fleisch** durch, in der Mitte aber noch leicht rosa ist.



2. Bulgur kochen

Die **Brühe** in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben, einmal aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze abgedeckt in 8-10Min. bissfest kochen. Ggf. **restliche Brühe** abgießen.



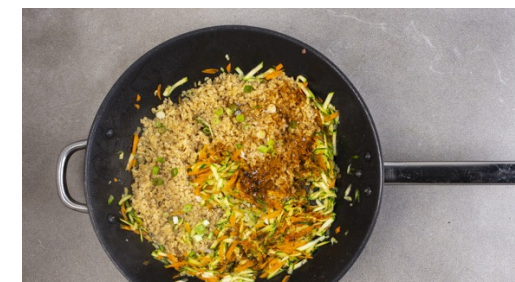
5. Dip zubereiten

Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer verrühren. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen, in feine Streifen schneiden und mit dem **Joghurt** verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann den **Joghurt** noch mit 1EL Olivenöl verfeinern.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotte** schälen und ebenfalls grob reiben. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



6. Gemüse braten

Die **Zucchini** und die **Karotten** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Bulgur** und **3/4 der Lauchzwiebeln** untermischen und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden, mit dem **Bulgur-Gemüse** und dem **Dip** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.