



Bio-Rindersteak und gebackenes Gemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 2 gelbe Karotten
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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.

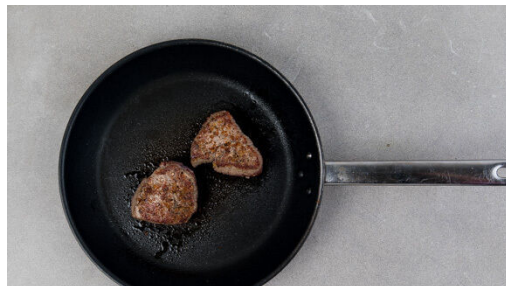
Nährwertangaben pro Portion

Energie 876kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 102.0g, Eiweiß 43.0g



1. Gemüse schneiden

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.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie der **restlichen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung** 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.

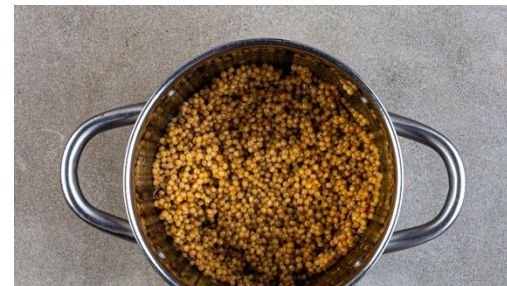
Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



2. Gemüse rösten

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



5. Perlencouscous verfeinern

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.



3. Perlencouscous kochen

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.



6. Fleisch schneiden

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