



Veganes Steak und buntes Ofengemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



4 Portionen

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 leckeres veganes Steak. Dieses anmutige Stillleben 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 Bio-Perlencouscous ¹
- 4 Pck. veganes Steak ³

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ²
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

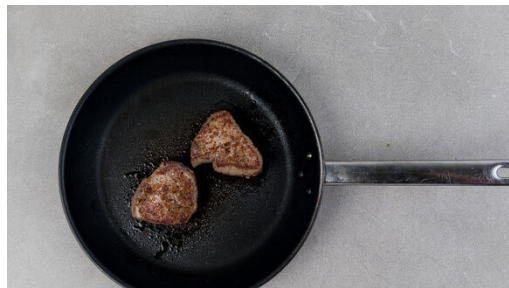
Nährwertangaben pro Portion

Energie 842kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 100.8g, Eiweiß 42.7g



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.



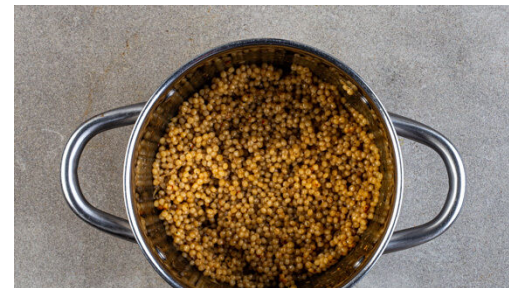
4. Steak braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



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.



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.



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.



6. Steak schneiden

Die **veganen Steaks** in dünne Scheiben schneiden. Den **Perlencouscous** auf Teller verteilen, das **Gemüse** darauf und die **Steakscheiben** daneben anrichten und servieren.