



Veganes Steak und buntes Ofengemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



2 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

- 1 gelbe Karotte
- 1 Pastinake
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 2 Pck. veganes Steak ³

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

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

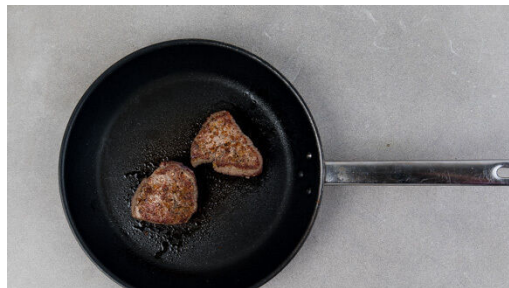
Nährwertangaben pro Portion

Energie 882kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 43.0g



1. Gemüse schneiden

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



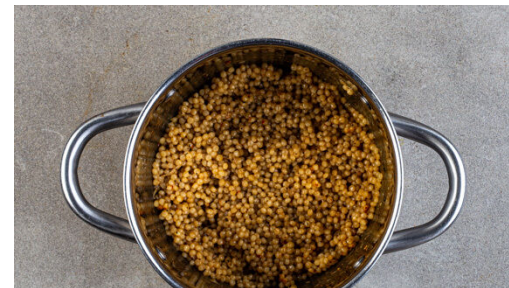
4. Steak braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



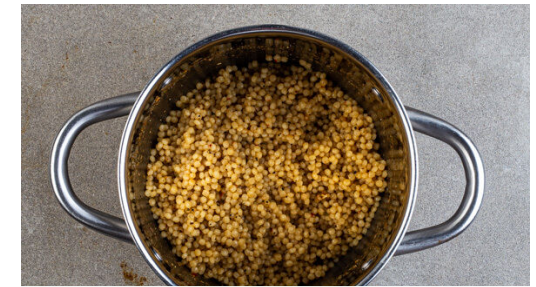
2. Gemüse rösten

Die **Karotten**, die **Pastinaken** und die **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL 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 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 1TL Senf und 1TL 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.