



Veganes Steak und gebackenes Gemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



4 Portionen

Heute gibt es Formen- und Aromenvielfalt satt: Da sonnen sich lecker gebackene Zucchinisticks, Karotten und Zwiebelspalten auf fein gewürztem Perlencouscous. Den Ruhepol im bunten Geschehen bildet ein veganes Steak. Man könnte dieses Gericht auch nur andächtig bewundern – aber wir empfehlen sofortiges Aufessen, es lohnt sich!

Was du von uns bekommst

- 4 gelbe Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 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
- Backblech 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.

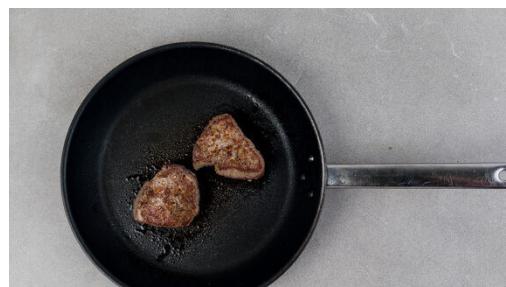
Nährwertangaben pro Portion

Energie 837kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 91.1g, Eiweiß 44.3g



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 **Zwiebeln** schälen und jeweils in 6 Spalten schneiden. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit der **italienischen Gewürzmischung** und dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen.



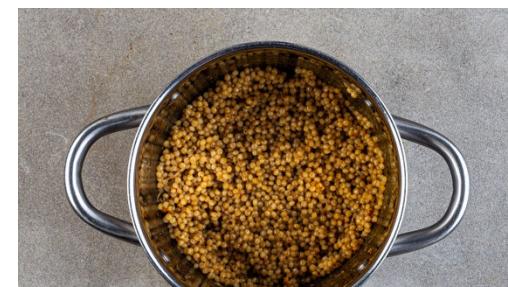
4. Steak braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie der **restlichen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung** 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.



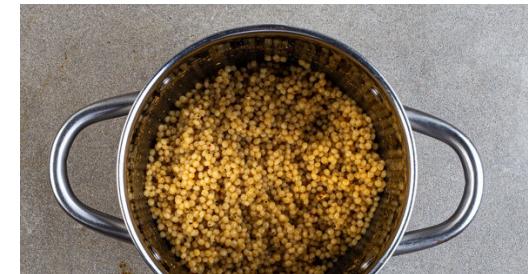
2. Gemüse rösten

Die **Karotten** und die **Zucchini** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) mit 2EL 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 3EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 2TL Senf und 2TL 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. Steak schneiden

Die **veganen Steaks** quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Perlencouscous** mit dem **Gemüse** und den **Steakscheiben** anrichten und servieren.