



## Veganes Steak und gebackenes Gemüse

an würzigem Perlencouscous



ca. 35min



2 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

- 2 gelbe Karotten
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Bio-Perlencouscous <sup>1</sup>
- 2 Pck. veganes Steak <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf <sup>2</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>4</sup>

## 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.

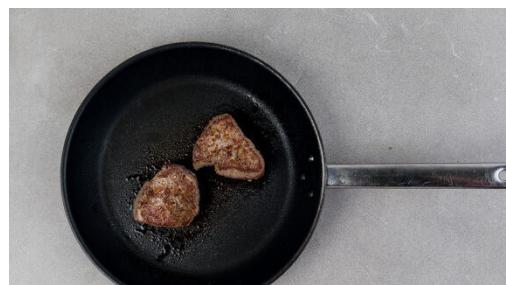
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 873kcal, Fett 35.3g, Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 44.4g



### 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 **1/2 des Brühgewürzes** zum Kochen bringen.



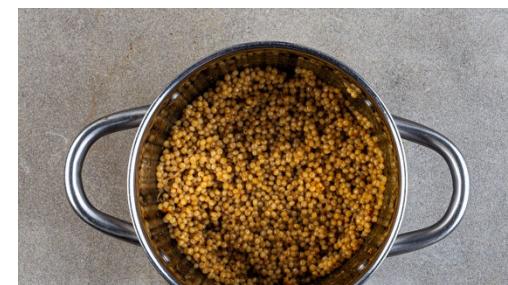
### 4. Steak braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie der **restlichen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung** 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** und die **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und der **1/2 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. Steak schneiden

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