



Rindersteak zart gegart auf Bulgur

mit Gemüse und frischem Joghurt-Minze-Dip



30-40min



3-4 Personen

Zum zarten Rindersteak gibt es heute eine bunte Bulgur-Gemüse-Pfanne mit knackig angebratenen Karotten und Zucchini, verfeinert mit einer leckeren orientalischen Gewürzmischung. Ein cremiger Joghurt-Minze-Dip ist das erfrischende Extra. Umstandslos gut.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 400g Bulgur¹
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 2 Becher Joghurt⁷
- 10g frische Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 45.5g



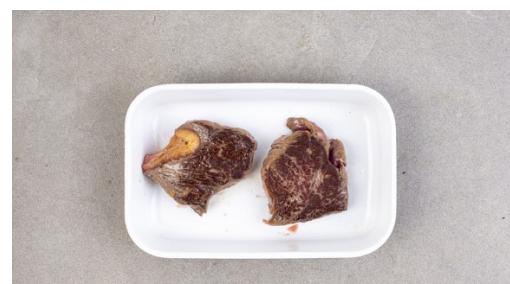
1. Brühe vorbereiten

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Brühgewürz** in 1L heißem Wasser auflösen, dann die **1/2 der Gewürzmischung** untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Bulgur kochen

Die **Brühe** in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben, einmal aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Hitze abgedeckt in 8-10Min. bissfest kochen. Ggf. **restliche Brühe** abgießen.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 6-8Min. garen, bis das **Fleisch** durch, in der Mitte aber noch leicht rosa ist.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotten** schälen und ebenfalls grob reiben. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



5. Dip zubereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen, in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack unter den **Joghurt** rühren. **Tipp:** Wer mag, kann den **Dip** noch mit 1-2EL Olivenöl verfeinern.



6. Gemüse braten

Die **Zucchini** und die **Karotten** in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Bulgur** und **3/4 der Lauchzwiebeln** untermischen und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen aufschneiden, mit dem **Bulgur-Gemüse** und dem **Dip** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.