



## Rindersteak zart gegart auf Bulgur

mit Gemüse und frischem Joghurt-Minze-Dip



30-40min



2 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
- 200g Bulgur<sup>1</sup>
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 10g Minze

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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 688kcal, Fett 18.1g, Kohlenhydrate 78.0g, Eiweiß 45.9g



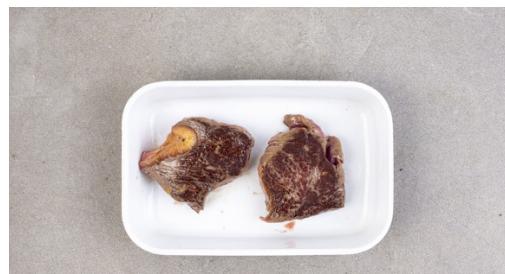
### 1. Brühe vorbereiten

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen, dann die **1/2 der Gewürzmischung** unterrühren und die **Brühe** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 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. in ein Sieb abgießen.



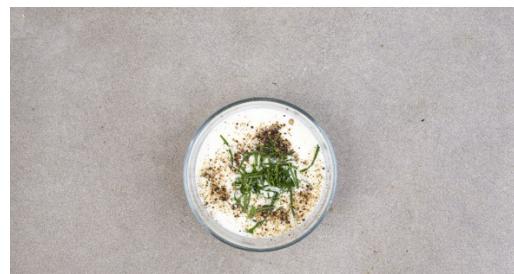
### 4. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL 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. Die Pfanne aufbewahren.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls grob reiben. Die **Lauchzwiebel** in dünne 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 1EL Olivenöl verfeinern.



### 6. Gemüse braten

Die **Zucchini** und die **Karotten** in der Pfanne mit 1EL 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.