MARLEY SPOON



Würziges Rindersteak an Karotten-Bulgur

mit geröstetem Rosenkohl und Joghurtdip

ca. 30min 4 Portionen

Wer seinem Steak zu aufregenden geschmacklichen Höhenflügen verhelfen will, kann sich in der Welt der Gewürze inspirieren lassen. Heute hat ein saftiges Stück Rind die Ehre, sich in einer betörenden Mischung aus unter anderem Kreuzkümmel, Oregano und Rosmarin zu wälzen. Dazu reichst du Bulgur und Rosenkohl, der mit Zitrone im Ofen geröstet und knusprig karamellisiert einfach zum Anbeißen aussieht!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 300g Bulgur [1]
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 400g Rosenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Rinderhüftsteaks
- 1 Becher Joghurt [2]
- 1 Pck. Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 791kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 65.8g, Eiweiß 42.9g



1. Karotten schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



2. Bulgur kochen

Die **Karotten** in einem großen Topf mit 1EL Butter und 1EL Olivenöl in 5–7Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Bulgur** mit dem **Brühgewürz** und 600ml Wasser einrühren, zum Kochen bringen und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist.



3. Rosenkohl backen

Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** ggf. entfernen und die **Röschen** halbieren. Die **Zitronenschale** abreiben. Den **Rosenkohl** und den **ungeschälten Knoblauch** mit der **Zitronenschale**, der **½ der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen 12–15Min. backen, bis der **Rosenkohl** gar und knusprig ist.



4. Fleisch braten

Die **übrige Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Würzöl** einreiben und in einer großen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2–3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



5. Dip zubereiten

Den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, schälen und mit einer Gabel möglichst fein zerdrücken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **2EL Zitronensaft**, **1 kräftigen Prise Chiliflocken** und 1EL hellem Essig verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern, dabei 2EL Butter untermengen, dann nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** gegen die Faser in Tranchen schneiden. Den **Rosenkohl** und den **Bulgur** auf Teller verteilen und das **Steak** darauf anrichten. Mit dem **Dip** beträufeln und **nach Belieben** mit den **restlichen Chiliflocken** garniert servieren.