MARLEY SPOON



Würziges Rindersteak an Karotten-Bulgur

mit geröstetem Rosenkohl und Joghurtdip

ca. 30min 2 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

- 1 Karotte
- 150g Bulgur [1]
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 200g Rosenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Rinderhüftsteaks
- 1 Becher Joghurt [2]
- 1 Pck. Chiliflocken

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 873kcal, Fett 43.6g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 45.6g



1. Karotten schneiden

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



2. Bulgur kochen

Die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter und 1EL Olivenöl in 5–7Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Den **Bulgur** mit dem **Brühgewürz** und 300ml 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 die **ungeschälte Knoblauchzehe** mit der **Zitronenschale**, der **½ der Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1 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 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Würzöl** einreiben und in einer mittelgroßen 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 **eine Hälfte** auspressen. Die **½ des Joghurts** mit dem **Knoblauch**, **1EL Zitronensaft**, **1 Prise Chiliflocken** und 1TL hellem Essig verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Den **übrigen Joghurt** zum Frühstück mit Müsli servieren.



6. Anrichten und servieren

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern, dabei 1EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**