

MARLEY SPOON



Zartes Roastbeef auf Bulgur

mit Gemüse und Joghurt-Minze-Dip



30-40Min.



2 Personen

Zum zarten Roastbeef 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

- 10g frische Minze
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Packung Roastbeef
- 150g Bulgur¹
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler
- Wasserkocher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 688.0kcal, Fett 29.2g, Eiweiß 40.5g, Kohlenhydrate 61.7g



1. Brühe vorbereiten

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Wasserkocher 500ml Wasser aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen. Die **1/2 der Gewürzmischung** unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



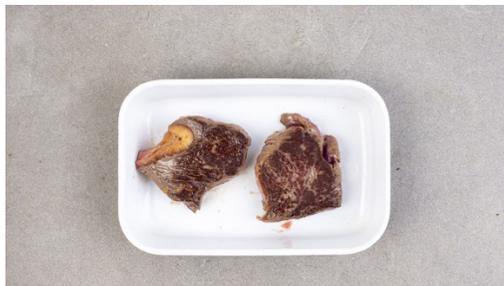
2. Bulgur kochen

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 ca. 7-10Min. bissfest kochen. Ggf. **restliche Brühe** abgießen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** auf der groben Seite einer Küchenreibe raspeln. Die **Karotte** schälen und ebenfalls grob raspeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in **2 gleich große Stücke** schneiden 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 ca. 6-8Min. garen, bis das **Fleisch** durch, in der Mitte aber noch leicht rosa ist.



5. Minzejoghurt zubereiten

Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer verrühren. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen, in feine Streifen schneiden und mit dem **Joghurt** verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann den **Joghurt** noch mit 1EL Olivenöl verfeinern.



6. Gemüse braten

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

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**