



3 Meat

Couscous mit Wintergemüse



Zubereitungszeit
30 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch andünsten. Knollensellerie, Kohlrabi, Lauch, Zimt, Ingwer, Sambal und etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 Minuten braten bis das Gemüse bissfest ist.
- 2 Den Couscous gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Steak in der Zwischenzeit großzügig mit Pfeffer und Salz bestreuen und in einer Pfanne ca. 3 Minuten pro Seite braten. Den Herd ausschalten und die Pfanne mit Alufolie abdecken. Das Steak noch 3 Minuten ruhen lassen. Das Steak dann in schöne schräge Scheiben schneiden. Das Gemüse und die Kräuter mit dem Couscous vermengen und die Steakscheiben darüber verteilen.

Zutaten

- ☐ 120-150 g Steak
- ☐ 1 Schöpflöffel Vollkorn-Couscous
- ☐ 50 g Knollensellerie, in Würfeln
- ☐ 50 g Kohlrabi, in Würfeln
- ☐ 50 g Lauch, in halben Ringen
- ☐ ½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- ☐ 1 EL Sonnenblumenöl
- ☐ 1 Messerspitze Zimtpulver
- ☐ 1 Messerspitze Ingwerpulver
- ☐ 1 Messerspitze Sambal
- ☐ 1 EL Koriander, fein gehackt
- ☐ 1 EL Blattsellerie, fein gehackt
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	466 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Fett	32 g
Eiweiß	23 g