3 Fleisch

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**