



Couscous-Bowl

mit Steak & Ofengemüse



Zutaten für 2 Personen:

Ofengemüse

3 rote Zwiebeln
400 g bunte Möhren
300 g Topinambur
2 Orangen
Olivenöl

Den Couscous nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser aufgießen und quellen lassen. Die Petersilie hacken und unter den fertigen Couscous mischen.

außerdem

1 Beutel fruchtiger Couscous
(Bohlsener Mühle)
1 Bd glatte Petersilie
1 Pack Wheaty – Virginia Steak
Salz
Pfeffer

Das Gemüse waschen und nach Belieben schälen (die Schale der Topinambur kann verzehrt werden). Möhren und Topinambur in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Orangen schälen und mit den Händen in grobe Stücke teilen. Anschließend das Gemüse, mit samt den Orangenstücken und Olivenöl, Salz und Pfeffer auf einem tiefen Blech mischen und für 20 – 30 Min im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze garen.

Die Steaks aus der Packung nehmen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten und in Scheiben schneiden. Couscous auf Teller geben, das Gemüse darauf und schließlich die Steak-Streifen dazugeben. Mit etwas frischer Petersilie garnieren und genießen.