



# Marokkanisches Steak

mit Zitronen-Gemüse-Couscous



HELLO COUSCOUS

*Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche und erfreut sich auch in Europa wachsender Beliebtheit.*



Rindshuftsteaks



Ras el-Hanout



Knoblauchzehe



Rüebli



rote Peperoni



Couscous



Petersilie



Rucola



Zitrone

30 Minuten

Stufe 2

Express

Tag 1-5 kochen

Schliess die Augen, öffne das Ras el-Hanout-Gewürz und atme tief ein. Nun stehst Du nicht mehr in Deiner Küche. Um Dich herum sind die Klänge eines belebten Marktes zu hören. Männer verkaufen aufwändig geknüpfte Teppiche und ein Kamel knabbert an etwas Heu. Dieses Gericht träumt Dich nach Marokko. En Guete!

**Gemüse** und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken tupfen. **250 ml** [300 ml] **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du **2 grosse Bratpfannen**, einen **Gemüeschäler**, evtl. eine **Gemüseraffel** und **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**).



## 1 VORBEREITUNG

**Rindshuftsteaks** auf beiden Seiten mit **Ras el-Hanout**, **Salz** und **Pfeffer** würzen.

In einem kleinen Topf **Gemüsebouillon\*** vorbereiten.

**Knoblauch** abziehen und klein schneiden.

**Rüebli** schälen und in dünne Scheiben schneiden oder raffeln.

**Rote Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 0,5 cm dicke Streifen schneiden.



## 4 FLEISCH ANBRATEN

In einer zweiten Bratpfanne **Öl\*** bei starker Hitze erwärmen und **Steaks** auf jeder Seite 1 – 2 Min. für rare, 2 – 3 Min. für medium oder 4 – 5 Min. für well done anbraten.



## 2 FÜR DEN COUSCOUS

**Couscous** ins kochende **Bouillon** geben, Topf vom Herd nehmen, Deckel aufsetzen und **Couscous** ca. 10 Min. quellen lassen.



## 5 COUSCOUS FERTIGSTELLEN

**Petersilienblätter** abzupfen und grob klein schneiden.

**Rucola**, **Couscous** und  $\frac{3}{4}$  der **Petersilie** zum **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Mit einem Spritzer **Zitronensaft** und evtl. etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl\*** erhitzen und zerkleinerten **Knoblauch**, **Rüebli** und **Peperonistreifen** 4 – 5 Min. darin anbraten.



## 6 ANRICHTEN

**Steaks** in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden, zusammen mit der **Couscous-Gemüse-Pfanne** auf Teller verteilen, mit der restlichen **Petersilie** bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rindshuftsteaks	2 x	125 g	4 x	125 g
Rüebli	1 x	90 g	2 x	90 g
rote Peperoni	1 x	160 g	2 x	160 g
Ras el-Hanout 15)	2 x	2 g	4 x	2 g
Couscous 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Petersilie	1 x	5 g	1 x	10 g
Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ x	2 g	1 x	2 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Zitrone	$\frac{1}{2}$ x	50 g	1 x	50 g
Gemüsebouillon*		250 ml		500 ml
Öl*		je 1 EL		je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	506 kJ/121 kcal	2378 kJ/568 kcal
Fett	3 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	16 g	74 g
– davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiss	3 g	11 g
Ballaststoffe	9 g	42 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

1) Weizen 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

## EN GUETE!



# Moroccan steak

with lemon and vegetable couscous



## HELLO COUSCOUS!

*Couscous is a staple of North African cuisine that is also growing in popularity in Europe.*



Rump steaks



Ras el hanout



Garlic cloves



Carrots



Red peppers



Couscous



Parsley



Rocket



Lemon

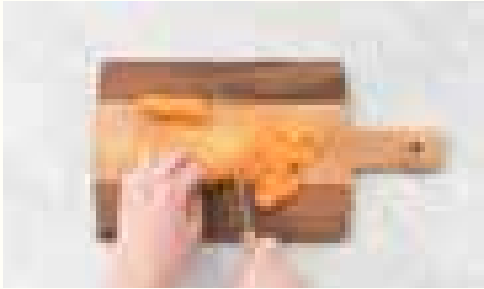


30 minutes Level 2

Cook on days 1-3

Close your eyes, open the ras el hanout spices and take a deep breath. You're no longer standing in your own kitchen. You're surrounded by the sounds of a busy market. Men are selling complicatedly woven carpets and a camel is munching on some hay. This recipe will carry you off to Morocco. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Dab the meat dry with kitchen roll. Boil **250 ml [300 ml] water** in the kettle. You will also need: two **large** frying pans, a vegetable peeler, a vegetable grater (optional) and a small pot (with lid).



### 1 PREPARATION

Season the **rump steaks** on both sides with **ras el hanout**, salt and pepper. Bring 250 ml [500 ml] hot water with stock to the boil in a small pot. Peel and chop garlic. Peel the carrots and cut into thin slices or grate. Cut the **red peppers** in half, remove the core, and cut the **pepper halves** into strips approx. 1/2 cm thick.



### 2 FOR THE COUSCOUS

Stir the **couscous** into the boiling stock, remove the pot from the stove, cover it, and leave the **couscous** to swell for approx. 10 min.



### 3 SAUTÉ VEGETABLES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a large frying pan and sauté chopped garlic, carrots and pepper strips for 4-5 min.



### 4 SAUTÉ MEAT

In a second frying pan heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** on high heat, then sauté **steaks** for 1-2 min. (rare), 2-3 min. (medium) or 4-5 min. (well done) on each side.



### 5 FINISH COUSCOUS

Pluck the parsley leaves and chop roughly. Add rocket, **couscous** and 3/4 of the parsley to the vegetables and mix everything well. Season with a dash of lemon juice and perhaps a little salt and pepper.



### 6 ARRANGE

Cut **steaks** into slices approx. 1 cm thick, apportion onto plates with the **couscous** and vegetable **stir-fry**, sprinkle with the rest of the parsley and enjoy.

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P		4P	
Beef steaks	2 x	125 g	4 x	125 g
Carrots	1 x	90 g	2 x	90 g
Red peppers	1 x	160 g	2 x	160 g
Ras el hanout <sup>15)</sup>	1 x	4 g	1 x	8 g
Couscous <sup>1)</sup>	1 x	150 g	1 x	300 g
Parsley ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Garlic cloves ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Lemon ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g

The quantities above are the minimum quantities

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Oil, salt, pepper, stock

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	506 kJ/121 kcal	2378 kJ/568 kcal
Fat	3 g	12 g
- incl. saturated fats	1 g	7 g
Carbohydrate	16 g	74 g
- incl. sugar	2 g	7 g
Protein	3 g	11 g
Dietary fibre	9 g	42 g
Salt	1 g	4 g

### ALLERGENS

<sup>1)</sup> Wheat <sup>15)</sup> May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPÉTIT!



# Steak à la marocaine

et son couscous de légumes et citron



## HELLO COUSCOUS !

*Le couscous fait partie de l'alimentation de base de la cuisine nord-africaine et devient de plus en plus populaire en Europe également.*



Rumstecks



Ras el-Hanout



Gousse d'ail



Carottes



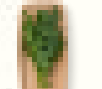
Poivron rouge



Couscous



Persil



Roquette



Citron



30 minutes

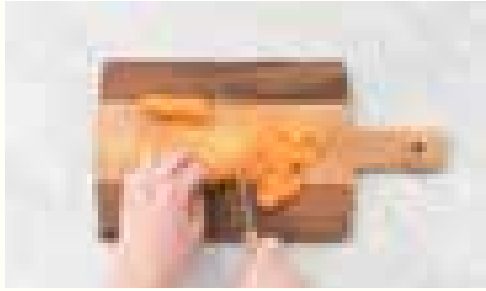
Niveau 2

À utiliser dans les  
à 3 jours

Fermez les yeux, ouvrez le sachet d'épices Ras el-Hanout et respirez profondément. Vous n'êtes plus dans votre cuisine mais entendez autour de vous les bruits d'un marché animé. Vous voyez des vendeurs de tapis tissés pendant de longues heures et un chameau mange du foin. Ce plat vous fera voyager au Maroc. Bon appétit !

# C'EST PARTI

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Sécher la viande avec de l'essuie-tout. Chauffer **250 ml** [300 ml] d' **eau** dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également deux **grandes** poêles, un économe, une râpe à légumes, une petite casserole (avec couvercle).



## 1 PRÉPARATION

Assaisonner les **rumstecks** de sel, de poivre et de **Ras el-Hanout** des deux côtés. Porter à ébullition 250 ml [500 ml] d'eau avec du **bouillon** dans une petite casserole. Peler l'ail et le couper en petits morceaux. Éplucher les carottes et les couper en fines tranches ou râper-les. Couper le **poivron rouge** en deux, enlever les graines et couper les **moitiés de poivron** en lamelles d'env. 1/2 cm.



## 4 SAISIR LA VIANDE

Dans une deuxième grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile** à feu vif, faire revenir les **steaks** de chaque côté 1 à 2 min pour une cuisson bleue, 2 à 3 min pour une cuisson à point, et 4 à 5 min pour qu'ils soient bien cuits.



## 2 POUR LE COUSCOUS

Verser le **couscous** dans le **bouillon** porté à ébullition, retirer la casserole du feu, placer le couvercle dessus et laisser gonfler env. 10 min.



## 5 PRÉPARER LE COUSCOUS

Arracher et hacher en petits morceaux les feuilles de persil. Ajouter la roquette, le **couscous** et 3/4 du persil aux légumes et bien mélanger. Assaisonner avec un peu de jus de citron et éventuellement un peu de sel.



## 3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile** et y faire revenir l'ail émincé, les carottes et les poivrons 4 à 5 min.



## 6 DRESSER

Couper les **steaks** en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur, servir avec la **poêlée de couscous** et de légumes, saupoudrer avec le reste de persil et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Rumstecks	2 x	125 g	4 x	125 g
Carottes	1 x	90 g	2 x	90 g
Poivron rouge	1 x	160 g	2 x	160 g
Ras el-Hanout 15)	1 x	4 g	1 x	8 g
Couscous 1)	1 x	150 g	1 x	300 g
Persil ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Gousse d'ail ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Citron ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

### INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

huile, sel, poivre, bouillon

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	506 kJ/121 kcal	2378 kJ/568 kcal
Graisse	3 g	12 g
- dont acides gras saturés	1 g	7 g
Glucides	16 g	74 g
- dont sucre	2 g	7 g
Protéines	3 g	11 g
Fibres	9 g	42 g
Sel	1 g	4 g

### ALLERGÈNES

1) blé 15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

## BON APPÉTIT !

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch