



Kürbis-Kichererbsen-Bowl mit Rinderhüfte

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

10 Portionen

1,5 kg	Kürbis (Hokkaido/ Butternut)	1,25 kg	Kichererbsen
400 g	getrocknete Tomaten	1 EL	Kurkuma
1,5 EL	Ras el-Hanout	1/2 L	Olivenöl
4	Knoblauchzehen	10	Rinderhüftsteaks á 150g
	Salz, Pfeffer		

Zubereitung

Zubereitung

1. Hüftsteaks scharf in Öl anbraten und im Ofen für 6 Minuten bei 120° C medium garen.
2. Kürbis in gleichmäßige Würfel schneiden und leicht in Öl anschwitzen.
3. Mit etwas Wasser angießen und gar ziehen.
4. Kichererbsen mit gewürfeltem Knoblauch ebenfalls leicht anschwitzen und mit Scheiben von der getrockneten Tomate vermengen.
5. Alles würzen mit Kurkuma, Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer.
6. Die Steaks aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten.
7. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.