

Rezept

Steaks mit Feta-Creme und Harissa-Möhren

Ein Rezept von Steaks mit Feta-Creme und Harissa-Möhren, am 09.06.2026

Zutaten

Harissa-Möhren

500 g schmale Bundmöhren	3 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
3 TL Ahornsirup	3 TL Olivenöl

Feta-Creme

100 g Feta-Schafskäse	40 g Doppelrahmfrischkäse
Pfeffer	5 Stängel Minze
5 Stängel Petersilie	

Couscous

1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
½ TL Zimtpulver	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
100 g Couscous	Salz
Pfeffer	

Steaks

2 Rumpsteaks (à ca. 180 g)	Salz
ca. 1 EL Öl zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 845 kcal, 41 g F, 59 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Für die Möhren den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Möhren putzen, waschen, trocken tupfen und jeweils längs vierteln. Harissa, Ahornsirup und Olivenöl verrühren. Die Möhren untermischen. Möhren auf dem Blech verteilen, sodass sie möglichst nicht übereinanderliegen, und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.
2. Inzwischen für die Feta-Creme den Feta zerbröckeln und mit dem Frischkäse im Blitzhacker in ca. 4 Min. cremig mixen, bei Bedarf ca. 1 EL Wasser hinzufügen. Mit Pfeffer abschmecken. Minze und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Creme heben.
3. Für den Couscous die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Zimt und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Couscous, ca. 120 ml Wasser (je nach Packungsanweisung) und ½ TL Salz dazugeben. Aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.

4. Die Steaks trocken tupfen und salzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin unter Wenden je nach Dicke in 6-8 Min. medium braten. Herausnehmen, abgedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.
-
5. Couscous mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit Möhren, Feta-Creme und Steaks auf Tellern anrichten.