



Fenchel-Karotten-Bulgur mit Schwein

garniert mit roten Zwiebeln und Pistazien



ca. 25min



2 Personen

Locker flockig geht dir dieses One-Pot-Wonder von der Hand: Aromatischer Fenchel wird nebst Karöttchen mit körnigem Bulgur in einem Topf gegart. Selbst der Hauptakteur, ein in Orangensaft und Tajinegewürzen mariniertes Schweinerückensteak, gibt sich in Begleitung eleganter grüner Oliven die Ehre. Diese autarke Fusion lässt uns reichlich Zeit für ein delikates Topping aus eingelegten roten Zwiebeln und edlen Pistazien. Yes!

- 1 unbehandelte Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Becher Tajine-Paste
- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 150g Bulgur ¹
- 1 Packung grüne Oliven
- 10g Pistazienkerne ¹⁵

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 791kcal, Fett 30.2g,
Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 40.9g



1. Fleisch würzen

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm große Stücke schneiden und mit dem **Orangensaft**, dem **Knoblauch**, der **Tajine-Paste**, der **1/2 der Zwiebeln**, **1/2TL Salz** und **1 Prise Pfeffer** vermengen.



4. Bulgur und Fleisch garen

Das Wasser bei mittlerer bis starker Hitze aufkochen, dann bei niedriger Hitze abgedeckt 10-12Min. köcheln lassen, bis der **Bulgur** gar ist. Inzwischen die **Oliven** grob schneiden, mit der **Orangenschale** vermengen und in den Topf einrühren. Alles ohne Deckel bei mittlerer bis niedriger Hitze weitere 5-7Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Gemüse schneiden

Den **Fenchel** längs vierteln, dann jeweils quer in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** beiseitelegen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



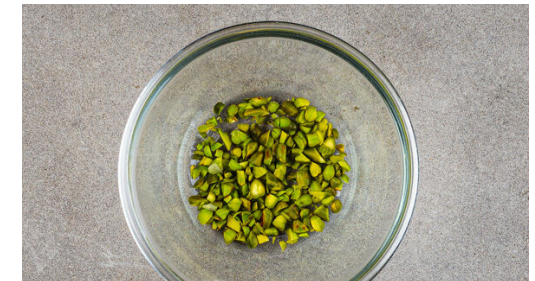
5. Zwiebeln einlegen

1EL Zucker, 1TL Salz und 80ml Essig
verrühren, bis sich Salz und Zucker auflösen.
Die **restlichen Zwiebeln** untermengen und
beiseitestellen.



3. Gemüse garen

Den **Fenchel** und die **Karotten** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Den **Bulgur** unter das **Gemüse** rühren, das **Fleisch samt Würzsauce** und 300ml Wasser dazugeben und alles gut vermengen.



6. Pistazien anrösten

Die **Pistazien** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1–2 Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Kurz abkühlen lassen, dann grob hacken. Den **Fenchel-Karotten-Bulgur mit Schwein** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen, mit den **eingelegten Zwiebeln**, den **Pistazien** sowie ggf. vorhandenem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.