

MARLEY SPOON



Schweinesteak mit Harissa gewürzt

an Mangold-Dattel-Bulgur mit Tahini



ca. 25min



2 Personen

Ein köstliches Gericht, reich an Geschmack sowie Vitaminen und Mineralstoffen: Die saftigen Schweinesteaks und der lockere Bulgur versorgen uns mit Eiweiß, der süßlich-erdige Mangold wartet mit Beta-Carotin, Calcium, Eisen und Vitamin C auf. Getrocknete Datteln liefern eine honigartige Süße und eine Extraportion Kalium. Außerdem mit am Start: Zucchini und ein zitronig-cremiges Tahinidressing.

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini ¹¹
- 25g getrocknete Datteln
- 100g roter Babymangold

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Zitronenpresse
- Sieb

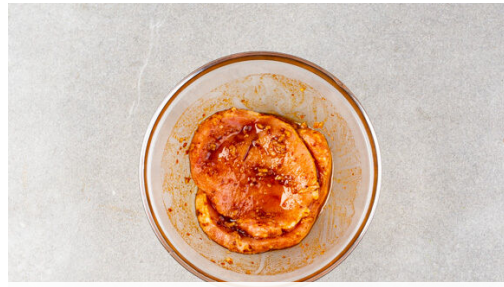
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

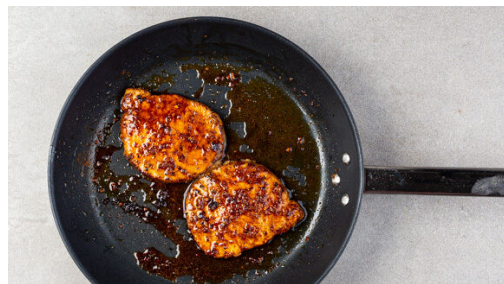
Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 48.1g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein reiben, dann mit 1EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit dem **Würzöl** einreiben.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis es appetitlich gebräunt und gar ist.



2. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und abgedeckt ca. 6Min. kochen. Die **Zucchini** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden, nach 6Min. Kochzeit zum **Bulgur** in den Topf geben und den **Bulgur** und die **Zucchini** noch 2-4Min. kochen lassen, bis der **Bulgur** bissfest ist.



5. Dressing untermengen

Den **Bulgur** und die **Zucchini** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und die **1/2 des Dressings** untermengen.



3. Dressing zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1EL Zitronensaft** mit dem **Tahini** und 1/2TL Salz verrühren, dann noch **1EL Zitronensaft** und nach und nach 4EL Wasser unterrühren, bis alles glatt und gut verbunden ist.



6. Bulgur verfeinern

Den **Bulgur** mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Datteln** und den **Babymangold** unterheben. Mit dem **Steak** anrichten, mit dem übrigen **Dressing** garnieren und servieren.