



Schweinesteak mit Harissa gewürzt

an Mangold-Dattel-Bulgur mit Tahini



ca. 25min



2 Personen

Unser Bulgursalat glänzt mit so vielen köstlichen Zutaten, dass einem ganz schwindlig wird: seidige Zucchini, zarter Mangoldblättchen, süße Datteln und ein nussig-zitroniges Tahinidressing ... mmmh! Trotzdem hält er sich bescheiden im Hintergrund, denn der eigentliche Star, ein saftiges Schweinerückensteak in pikanter Harissa gebraten, hat sich einen Moment ungeteilter Aufmerksamkeit wirklich verdient!

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Harissa
- 2 Schweinerückensteaks
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini ²
- 25g getrocknete Datteln
- 100g roter Babymangold
- 50g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 771kcal, Fett 32.8g,
Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 45.8g



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 der **½ der Harissapaste** und 1 Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit der **Würzpaste** einreiben.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis es appetitlich gebräunt und gar ist.



Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und abgedeckt ca. 3Min. kochen. Die **Zucchini** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden, nach 3Min. Kochzeit zum **Bulgur** in den Topf geben und den **Bulgur** und die **Zucchini** noch 2-4Min. kochen lassen, bis der **Bulgur** bissfest ist.



Den **Bulgur** und die **Zucchini** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und die **½ des Dressings** untermengen.

Die **Zitrone** halbieren und auspressen.
1EL Zitronensaft mit dem **Tahini** und
 ½TL Salz verrühren, dann noch
1EL Zitronensaft und nach und nach
 4EL Wasser unterrühren, bis alles glatt und
 gut verbunden ist.



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