



RS Aromatische Schweinesteaks

mit Bulgur und Paprika-Rauchmandel-Dip



ca. 25min



2 Personen

Heute kommt Schwung auf den Teller, denn wir braten ein raffiniert gewürztes und saftiges Schweinerückensteak mit einer schönen Portion Bulgur. Und da wir ausgesprochene Freunde der Mit-Pfiff-Kombination sind, gibt es neben Spinat auch noch Petersilie im Bulgur. Letzte Frage: Kommt ein Paprikadip ohne Rauchmandeln aus? Vielleicht, aber das wollen wir gar nicht wissen. Alles wird gut.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 50g Rauchmandeln ²
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Zitruspresse

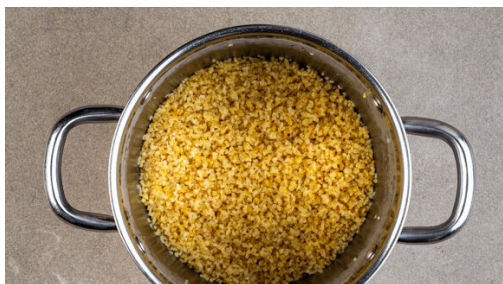
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

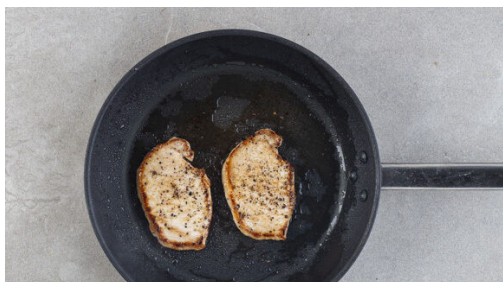
Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 61.0g, Eiweiß 44.0g



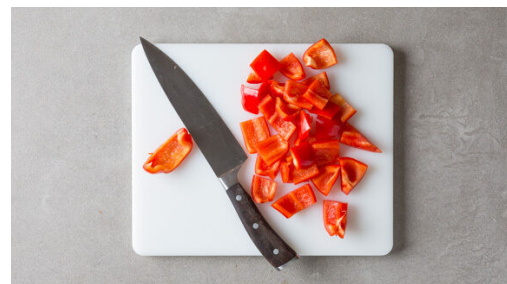
1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fleisch braten

Die **½ der Gewürzmischung** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit dem **Würzöl** einreiben, dann in der Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist.



2. Paprika vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Paprika** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 8Min. anbraten, bis die **Paprika** weich ist. Mit 2EL Wasser in ein hohes Püriergefäß füllen, die Pfanne aufbewahren.



5. Dip pürieren

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Mit **1EL Zitronensaft** und der **restlichen Gewürzmischung** zur **Paprika** geben und alles mit einem Pürierstab zu einem cremigen **Dip** mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Bulgur fertigstellen

Den **Bulgur** mit dem **Spinat** und der **Petersilie** vermengen und nach Geschmack mit 1EL Olivenöl, **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Bulgur** und dem **Dip** anrichten und servieren.