

MARLEY SPOON



V1: 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, zarterbe 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesens
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Zitruspresse
- 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.

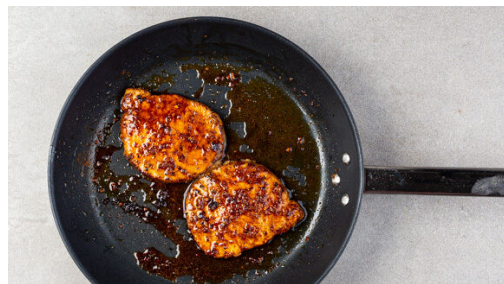
Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 69.4g, Eiweiß 45.8g



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 **½ 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 **½ des Dressings** untermengen.



3. Dressing zubereiten

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.



6. Bulgur verfeinern

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.