

# MARLEY SPOON



## V3: Bio-Rindersteak 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 Bio-Rinderhüftsteak in pikanter Harissa gebraten, hat sich einen Moment ungeteilter Aufmerksamkeit wirklich verdient!

## Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Bio-Rinderhüftsteak
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini <sup>11</sup>
- 25g getrocknete Datteln
- 100g roter Babymangold
- 50g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

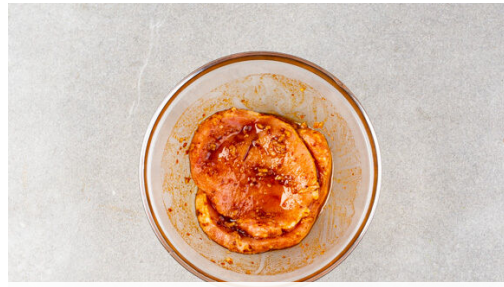
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

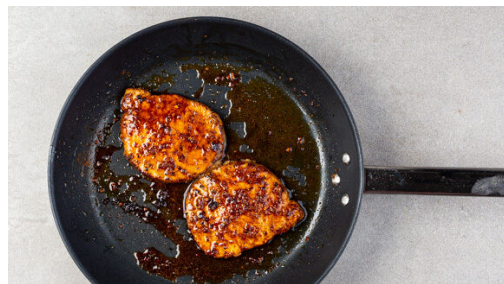
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 47.5g



### 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 starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



### 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.