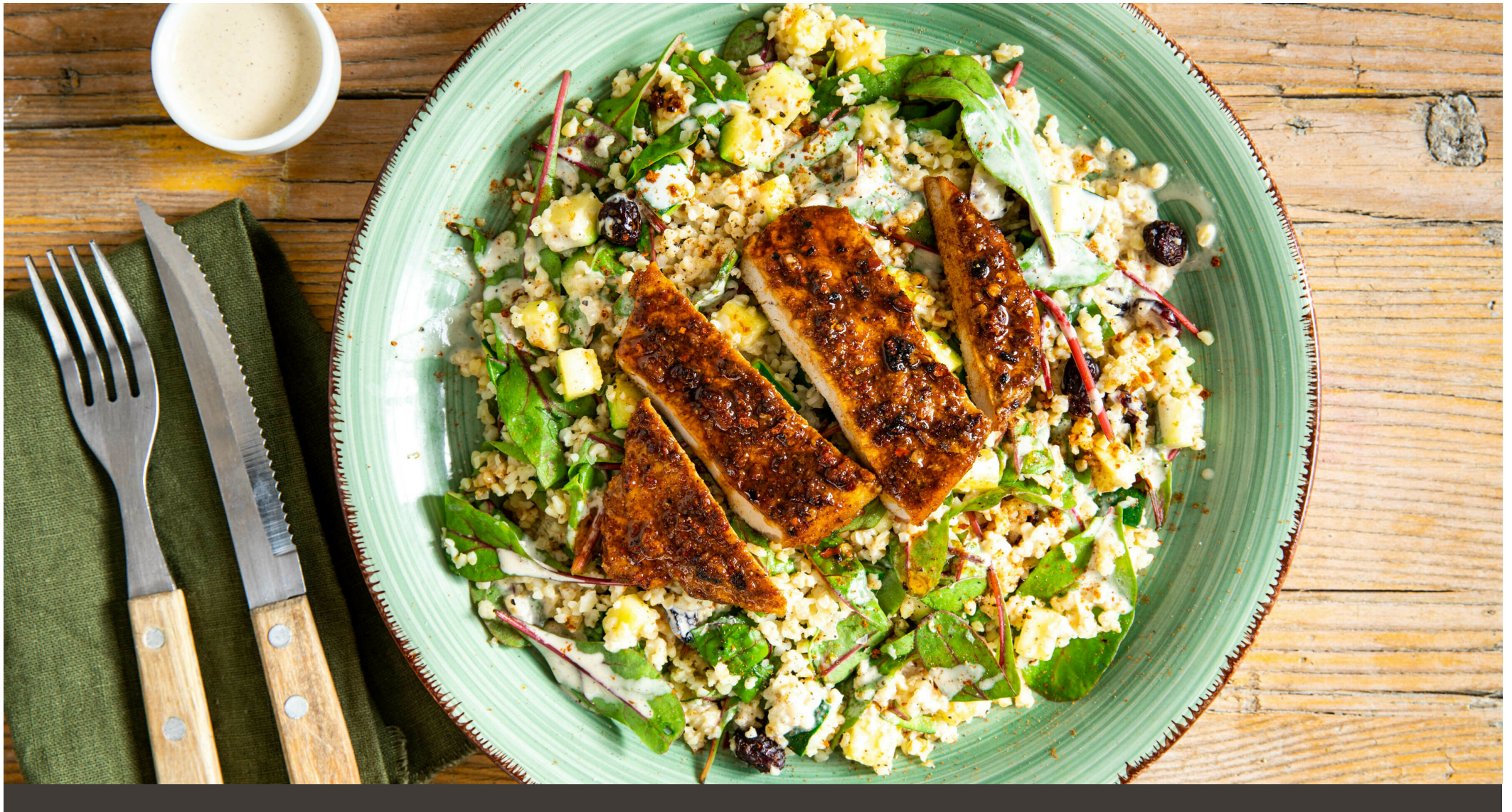




Schweinesteak mit Harissa gewürzt

an Mangold-Dattel-Bulgur mit Tahini



20-30min



4 Portionen

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!

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Harissa
- 4 Schweinerückensteaks
- 2 Zucchini
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100g Tahini ²
- 50g getrocknete Datteln
- 200g roter Babymangold
- 100g Babyspinat
(ungewaschen)

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Schneebesen
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

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

Energie 770kcal, Fett 32.8g,
Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 45.8g



In einem großen Topf 1,5L leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder fein reiben, dann mit der **Harissapaste** und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit der **Würzpaste** einreiben.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 **Zitronen** halbieren und auspressen.
2EL Zitronensaft mit dem **Tahini** und
 1TL Salz verrühren, dann noch **2-3EL**
Zitronensaft und nach und nach 6-8EL
 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.