



PLACEHOLDER Pork Premium

Easter Recipe



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!

- 1 Mango
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-
Gewürzmischung
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 Becher Joghurt ³
- 2 Schweinswürste
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 1 Pck. hawaiianische
Gewürzmischung ⁴
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 200g geschnittener Weißbohl
- 2 Burgerbrötchen ²
- 2 Bio-Eier ¹
- 10g Schnittlauch & Dill
- 1 Avocado
- 100g Babyspinat
(ungewaschen)

Küchenutensilien

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

Eier (1), Gluten (2), Milch (3),
Sesamsamen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 939kcal, Fett 48.2g,
Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 37.9g



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



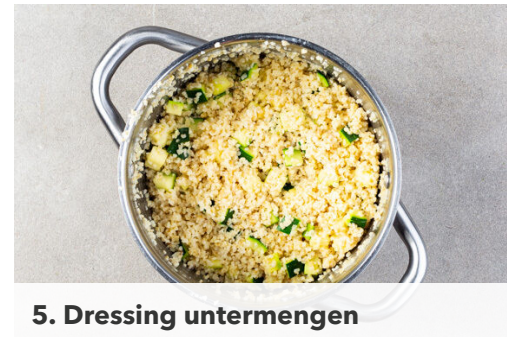
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl 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. 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.



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.