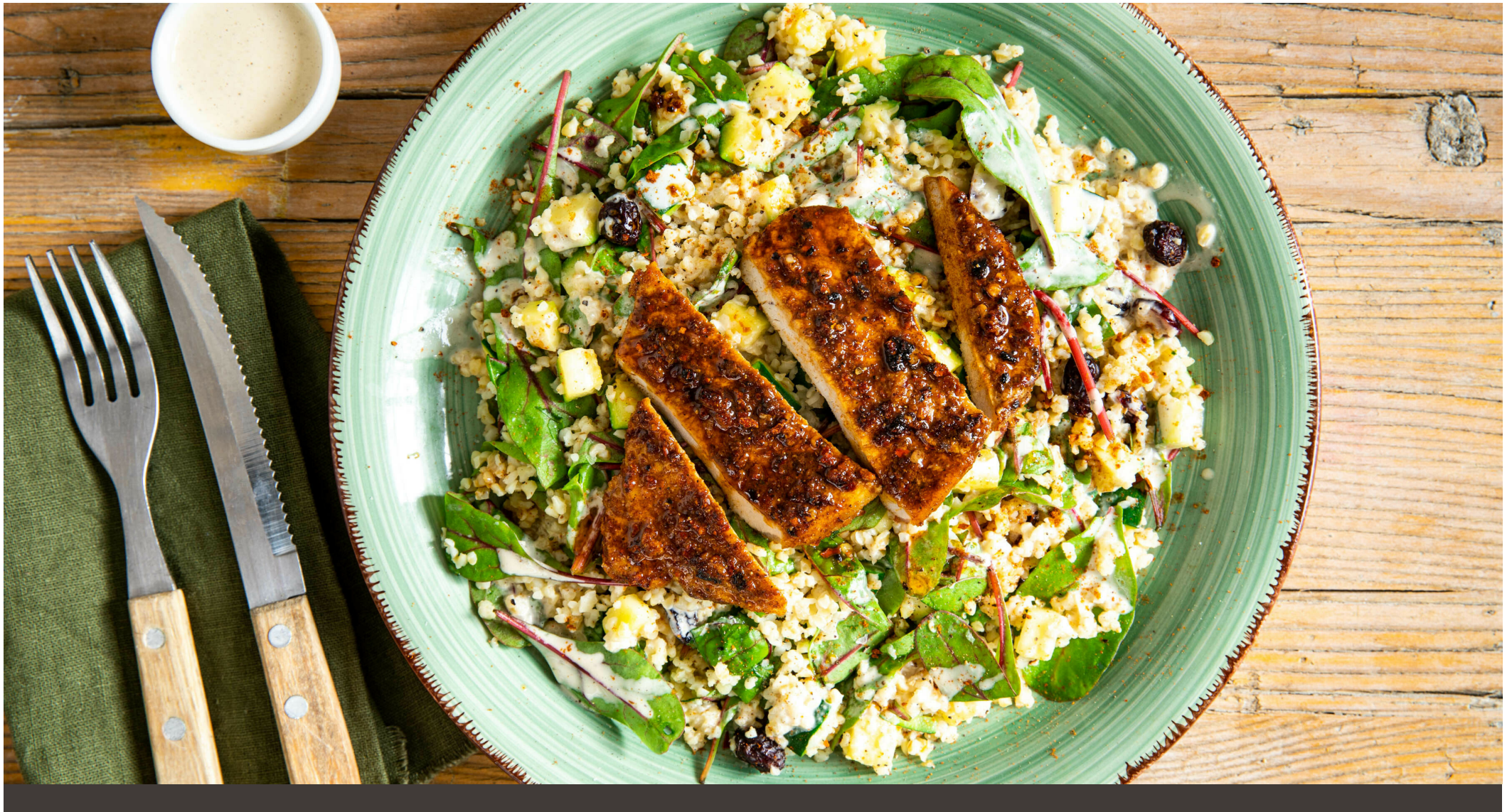




PLACEHOLDER Pork Premium

Easter Recipe



20-30min



3-4 Personen

Unser Bulgursalat glänzt mit so vielen köstlichen Zutaten, dass einem ganz schwindlig wird: seidige Zucchini, zarterhe 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!

- 2 Mangos
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Pck. Ahornsirup
- 2 Becher Joghurt ³
- 4 Schweinswürste
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ⁴
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ⁴
- 200g geschnittener Weißkohl
- 4 Burgerbrötchen ²
- 4 Bio-Eier ¹
- 20g Schnittlauch & Dill
- 2 Avocados
- 200g 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 863kcal, Fett 46.6g,
Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 35.5g



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 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.



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.