



Veganes Steak mit Harissa gewürzt

an Mangold-Dattel-Bulgur mit Tahini



ca. 25min



2 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 veganes Steak in pikanter Harissa gebraten, hat sich einen Moment ungeteilter Aufmerksamkeit wirklich verdient!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Harissa
- 2 Pck. veganes Steak ³
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini ²
- 25g getrocknete Datteln
- 100g roter Babymangold
- 50g Babyspinat (ungewaschen)

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 (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 29.2g,
Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 50.0g



1. Steaks 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. Die **Steaks** trocken tupfen und rundum mit der **Würzpaste** einreiben.



4. Steaks braten

Die **veganen Steaks** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3–4Min. goldbraun braten. 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.



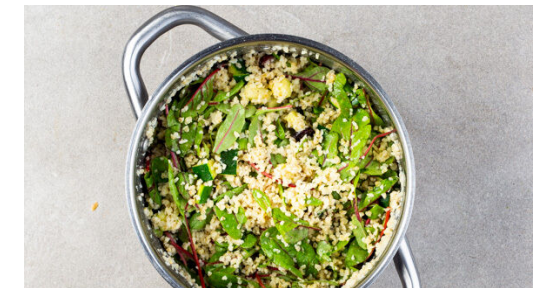
5. Dressing untermengen

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 den **Steaks** anrichten, mit dem **übrigen Dressing** garnieren und servieren.