



Aromatische Schweinesteaks mit Fenchel

dazu Bulgur und Paprika-Rauchmandel-Dip



ca. 25min



2 Personen

Wer bei Fenchelsamen an Tee denkt, der soll die aromatischen Früchte, denn das sind sie eigentlich, heute mal anders kennenlernen: Als besondere Zutat verfeinern sie unser Schweinesteak. Und da wir ausgesprochene Freunde der Mit-Pfiff-Kombination sind, gibt es neben Spinat auch noch Petersilie im Bulgur. Letzte Frage: Kommt ein Paprikadip ohne Rauchmandeln aus? Vielleicht, aber das wollen wir gar nicht wissen. Alles wird gut.

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur ¹
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Packung Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 35.1g, Kohlenhydrate 77.8g, Eiweiß 48.7g



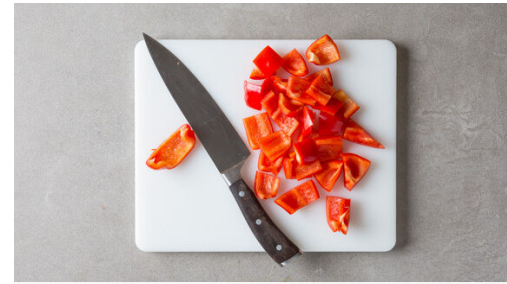
1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Ggf. in einem Sieb abtropfen lassen.



4. Fleisch braten

Den zerstoßenen **Fenchel** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit dem **Fenchelöl** einreiben, dann in der Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist.



2. Paprika vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Paprika** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 8Min. anbraten, bis die **Paprika** weich ist. Mit 2EL Wasser in ein hohes Püriergefäß füllen, die Pfanne aufbewahren.



5. Dip pürieren

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Mit **1EL Zitronensaft** zur **Paprika** geben und alles mit einem Pürierstab zu einem cremigen **Dip** mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 der Fenchelsamen** in einem Mörser fein zerstoßen. **Tipp:** Wer keinen Mörser hat, kann den **Fenchel** auch mit etwas Olivenöl beträufeln und mit einem schweren Messer oder einer stabilen Flasche auf dem Brett zerstoßen.



6. Bulgur fertigstellen

Den **Bulgur** mit dem **Spinat** und der **Petersilie** vermengen und nach Geschmack mit 1EL Olivenöl, **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit dem **Bulgur** und dem **Dip** anrichten und servieren.