



RS Aromatische Schweinesteaks

mit Bulgur und Paprika-Rauchmandel-Dip



ca. 25min



4 Portionen

Heute kommt Schwung auf den Teller, denn wir braten ein raffiniert gewürztes und saftiges Schweinerückensteak mit einer schönen Portion Bulgur. 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

- 300g Bulgur ¹
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 4 Schweinerückensteaks
- 75g Rauchmandeln ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 58.4g, Eiweiß 42.4g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Fleisch braten

Die **½ der Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit dem **Würzöl** 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** vierteln, 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 kräftigen 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 **2EL Zitronensaft** und der **restlichen Gewürzmischung** zur **Paprika** geben und alles mit einem Pürierstab zu einem cremigen **Dip** mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Bulgur fertigstellen

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