



Schweinesteak mit Harissa gewürzt

an Mangold-Dattel-Bulgur mit Tahini



ca. 25min



2 Personen

Ein köstliches Gericht, reich an Geschmack sowie Vitaminen und Mineralstoffen: Die saftigen Schweinesteaks und der lockere Bulgur versorgen uns mit Eiweiß, der süßlich-erdige Mangold wartet mit Beta-Carotin, Calcium, Eisen und Vitamin C auf. Getrocknete Datteln liefern eine honigartige Süße und eine Extraportion Kalium. Außerdem mit am Start: Zucchini und ein zitronig-cremiges Tahinidressing.

- 200g Bulgur ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Tahini ¹¹
- 1 Päckchen getrocknete Datteln
- 1 Packung roter Babymangold

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 29.3g,
Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 48.1g



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 1 EL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit dem **Würzöl** einreiben.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten, bis es appetitlich gebräunt und gar ist.



Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und abgedeckt ca. 6Min. kochen. Die **Zucchini** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden, nach 6Min. 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 **1/2 des Dressings** untermengen.

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1EL Zitronensaft** mit dem **Tahini** und 1/2TL Salz verrühren, dann noch **1EL Zitronensaft** und nach und nach 4EL Wasser unterrühren, bis alles glatt und gut verbunden ist.



Den **Bulgur** mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Datteln** und den **Babymangold** unterheben. Mit dem **Steak** anrichten, mit dem übrigen **Dressing** garnieren und servieren.