

Schweinesteak mit Harissa gewürzt

an Mangold-Dattel-Bulgur mit Tahini



20-30min



3-4 Personen

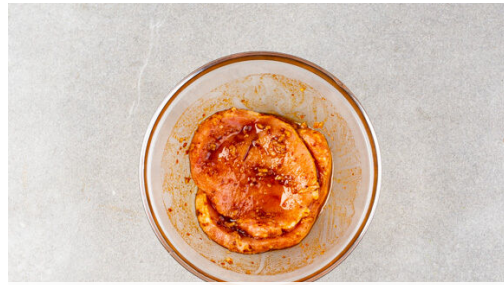
Ein köstliches Gericht, reich an Geschmack sowie Vitaminen und Mineralstoffen: Die saftigen Schweinesteaks und der lockere Bulgur versorgen uns mit Eiweiß, der süßlich-erdige Mangold wartet mit Beta-Carotin, Calcium, Eisen und Vitamin C auf. Getrocknete Datteln liefern eine honigartige Süße und eine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

- 400g Bulgur ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 2 Zucchini
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Packungen Tahini ¹¹
- 2 Päckchen getrocknete Datteln
- 2 Packungen roter Babymangold

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Schneebesen
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 817kcal, Fett 29.1g,
Kohlenhydrate 86.0g, Eiweiß 48.0g



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



Das **Fleisch** in einer großen 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 **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** und den **Babymangold** unterheben. Mit dem **Steak** anrichten, mit dem übrigen **Dressing** garnieren und servieren.