



Aromatische Schweinesteaks mit Fenchel

dazu Bulgur und Paprika-Rauchmandel-Dip



ca. 25min



3-4 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

- 300g Bulgur¹
- 2 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 2 Packungen Schweinerückensteak
- 75g Rauchmandeln¹⁵
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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 717kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 58.5g, 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 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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.



3. Zutaten vorbereiten

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



4. Fleisch braten

Den zerstoßenen **Fenchel** mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und 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.



5. Dip pürieren

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Mit **1-2EL Zitronensaft** zur **Paprika** geben und alles mit einem Püriermesser zu einem cremigen **Dip** mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.