



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.

- 150g Bulgur ¹
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 1 Packung
Schweinerückensteak
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 100g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 763kcal, Fett 35.9g,
Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 44.1g



In einem kleinen Topf 300ml 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.



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.



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 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 8Min. anbraten, bis die **Paprika** weich ist. Mit 2EL Wasser in ein hohes Püriergefäß füllen, die Pfanne aufbewahren.



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.



Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **1/2 der Fenchelsamen** in einem Mörser fein zerstoßen. **Tip:** 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.



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.