

Rinder-Steaks mit Bulgur und Salat

Für 2 Personen

2 Rindersteaks a 200 g	250 g Bulgur	3 Tomaten
1 Zitrone, unbehandelt	0,5 Eisbergsalat	0,25 Salatgurke
0,5 rote Paprika	0,5 gelbe Paprika	1 Lauchzwiebel
1 Peperoni (mild)	1 Zwiebel	60 g Paprikamark
Sonnenblumenöl	2 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Eine Schale mit Eiswasser bereit stellen. Die Schale von zwei Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in das kochende Wasser geben, im Eiswasser abschrecken, die Tomaten schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni der Länge nach halbieren und von dem Strunk, den Scheidewänden und den Kernen befreien. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten, die Zwiebel und die Peperoni darin anbraten. Zehn Gramm Paprikamark dazu geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Bulgur und 500 ml Wasser dazu geben, alles miteinander vermengen und köcheln lassen. Den Eisbergsalat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die restliche Tomate vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Die Salatgurke von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Die rote und die gelbe Paprika von Strunk, Kernen und Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebel von den Enden und den äußeren Blättern befreien und in Ringe schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft aus einer Hälfte auspressen. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl vermengen, das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat damit marinieren. Einen Esslöffel Öl und das restliche Paprikamark mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in die Paprika-Öl-Mischung einlegen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Die Rindersteaks mit dem Bulgur auf Tellern anrichten und servieren.

Bahar Döner am 08. September 2010