

# Schweine-Bauch-Steak auf Linsen

## Für 4 Personen:

600 g Schweinebauchsteaks	2 Chilischoten	1 EL Honig
1 EL Ingwer	3 Zehen Knoblauch	1 TL Korianderkörner
2 EL Sojasauce	1 Lauchstange	1 EL Butter
300 g rote Linsen	1,5 TL Currypulver	1 Prise Kreuzkümmel
600 ml Geflügelbrühe	1 Zweig Koriander	1 Zitrone
4 Brotfladen aus Linsenmehl	Salz, Zucker, Pfeffer	Sonnenblumenöl

Den Backofen auf 80°C vorheizen.

Den Lauch der Länge nach halbieren und waschen. Das weiße vom Lauch in dünne Ringe schneiden und den Rest der Länge nach in circa ein Zentimeter dicken Streifen schneiden.

Die Zitrone auspressen.

Die Streifen mit Salz und Zucker würzen. Die Lauchringe mit einer gehackten Knoblauchzehe in etwas Öl anschwitzen, eine Prise Kreuzkümmel und die Linsen zugeben. Dann mit der Geflügelbrühe auffüllen. Die Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze circa 20-30 Minuten weich garen. Die Korianderkörner in einer beschichteten Pfanne rösten und anschließend in einem Mörser zermahlen. In der Zeit den restlichen Knoblauch und den Ingwer schälen, klein schneiden. Chilischoten halbieren, entkernen und fein würfeln. Nun alles mit Honig, Sojasauce, Korianderkörnern verrühren. Die Schwarte der Steaks einschneiden. Die Steaks auf der Schwarte scharf (ohne Fett) anbraten und dann von beiden Seiten je circa zwei bis drei Minuten braten. Danach mit der Marinade einpinseln und im Backofen circa acht Minuten ziehen lassen. Falls nötig kurz vor dem Servieren etwas salzen. Die Linsen mit einem Stabmixer pürieren, mit Curry, Pfeffer, Salz, einem Schuss Zitronensaft abschmecken und warm stellen. Die Lauchstreifen in einer Pfanne mit Butter weich dünsten und abschmecken. Zum Schluss den Lauch flach auf vier Teller verteilen, die Steaks halbieren und immer abwechselnd mit dem Linsenpüree anrichten. Die Marinade der Steaks als Sauce außen herum ziehen und mit frischem Koriander garnieren.

NN