

Mariniertes Schweinehals-Steak und gemischter Salat

Für die Steaks:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1/2 Bio-Zitrone
2 EL Sojasauce	1 EL Ketchup	200 ml Malzbier
¼ TL Paprikapulver, geräuch.	6 Pfefferkörner, gemörs.	4 Schweinehalssteak á 140 g
Pflanzenöl		

Für den Salat:

1 Zucchini	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
200 g Wassermelone	100 g Feta	220 g gegarte Kichererbsen
1 Schalotte	3 Zweige Koriander	3 Zweige Minze
1 Msp. Cayennepfeffer	1/2 Bio-Zitrone	

Die Steaks werden bereits am Vortag mariniert.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronenschale, -saft, Sojasauce, Ketchup, Malzbier, Paprikapulver und gemörserte Pfefferkörner mit in die Schüssel geben und zu einer Marinade vermischen.

Die Hälfte der Marinade in eine Auflaufform geben, die Steaks einlegen. Restliche Marinade auf den Steaks verteilen, die Auflaufform abdecken und das Fleisch mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Am nächsten Tag für den Salat den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in breite Streifen schneiden und mit den Zucchini-scheiben in eine Schüssel geben. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, vermischen. Dann das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten garen.

Tipp: Alternativ kann das Gemüse auch in einer Grillschale auf dem Grill gegart werden.

Die Wassermelone schälen, evtl. vorhandene Kerne entfernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Den Feta in Würfel schneiden. Die Kichererbsen abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.

Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln.

Den Koriander und die Minze abbrausen, trocken schütteln. Die Minzblätter abzupfen.

Blättchen und kompletten Koriander in feine Streifen schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Schalotten-Würfel, restliches Olivenöl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft und -schale in eine Salatschüssel geben und verrühren.

Das abgekühlte Gemüse aus dem Ofen, Melone, Kichererbsen, Feta und die Kräuter zugeben, gut vermischen und abschmecken. Den Salat mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Die marinierten Steaks aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier trocknen.

Die Marinade in einen Topf geben, einmal aufkochen lassen, dann durch ein Sieb passieren und anschließend sirupartig in einem Topf einkochen.

Die Steaks mit wenig Pflanzenöl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Zum Schluss mit der eingekochten Marinade bepinseln.

Den Salat anrichten und evtl. mit Minzblättern garnieren. Das Steak daneben legen.

Michael Kempf am 08. Juni 2021