



Zartes Schweinesteak mit Senf

auf Petersilien-Hummus mit Fenchel



20-30min



2 Personen

Das Hummus bekommt heute dank frischer Petersilie eine spannende neue Geschmackskomponente und ergänzt hervorragend das perfekt gebratene und mit Senf verfeinerte Schweinesteak. Ein Fenchel-Radieschen-Salat mit Limette ist die erfrischende und knackige Begleitung.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 10g frische Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Fenchelknolle
- 1 Bund Radieschen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

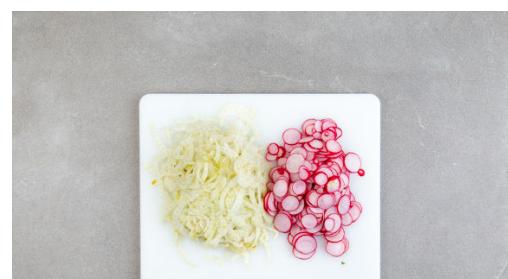
Nährwertangaben pro Portion

Energie 615kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 39.4g, Eiweiß 40.6g



1. Fleisch würzen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **3/4 des Knoblauchs mit dem Senf, 1EL Limettensaft, 1EL Olivenöl, 1 Prise Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und gut mit der **Würzsauce** einreiben.



4. Gemüse schneiden

Den **Fenchel** halbieren und in möglichst dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden.



2. Petersilie hacken

Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, mit Wasser absprühen und abtropfen lassen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der **Würzsauce** nehmen und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 2-3Min. anbraten, sodass es in der Mitte noch leicht rosa ist. Die **restliche Würzsauce** auf dem **Fleisch** verteilen und das **Fleisch** ggf. noch 1-2Min. länger braten.



3. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** mit ca. **2/3 der Petersilie**, dem **restlichen Knoblauch**, **2EL Limettensaft**, **2EL Olivenöl**, **3-4EL Wasser** sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Hummus** pürieren. Ggf. mehr Wasser bis zur gewünschten Konsistenz dazugeben.



6. Salat zubereiten

Die **1/2 der restlichen Petersilie** mit **1-2EL Olivenöl, 1-2EL Limettensaft, 2TL Limettenabrieb** sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Fenchel** und den **Radieschen** vermengen. Das **Petersilien-Hummus** kreisrund auf Tellern anrichten und den **Salat** und das **Fleisch** darauf platzieren. Mit der **restlichen Petersilie** garnieren und servieren.