

## Zartes Schweinesteak mit Senf

auf Petersilien-Hummus mit Fenchel



20-30min



3-4 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

- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen körniger Senf<sup>10</sup>
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 20g frische Petersilie
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Fenchelknollen
- 1 Bund Radieschen

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

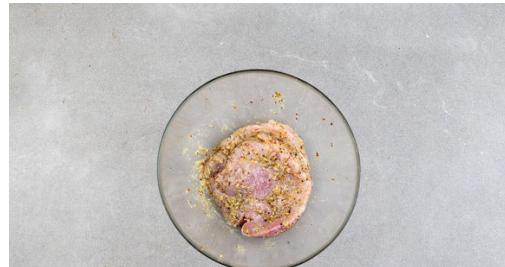
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

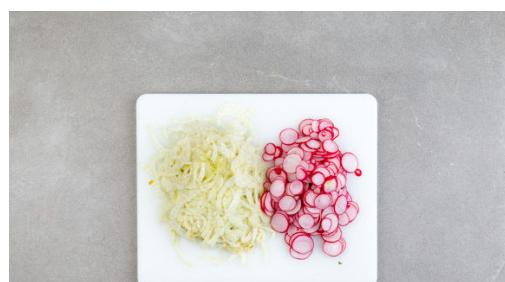
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 598kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 37.7g, Eiweiß 44.9g



### 1. Fleisch würzen

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **3/4 des Knoblauchs mit dem Senf, 2EL Limettensaft, 1-2EL Olivenöl, 1/2TL Gulaschgewürz 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 abspülen und abtropfen lassen.



### 3. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** mit ca. **2/3 der Petersilie, dem restlichen Knoblauch, 1EL Limettensaft, 1EL Olivenöl, 2-3EL 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.**



### 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.



### 6. Salat zubereiten

Die **1/2 der restlichen Petersilie** mit **1EL Olivenöl, 2-3TL Limettensaft, 1TL 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.