



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.

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

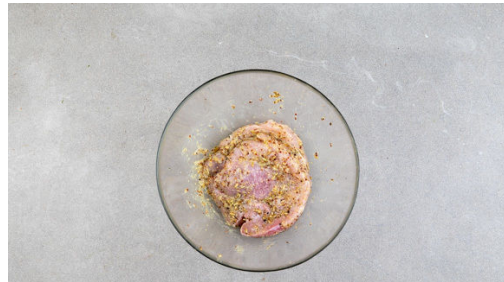
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

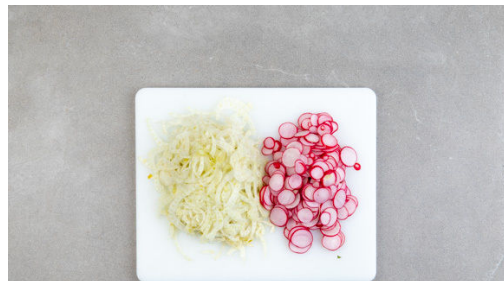
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 608kcal, Fett 28.7g,
Kohlenhydrate 41.1g, Eiweiß 40.3g



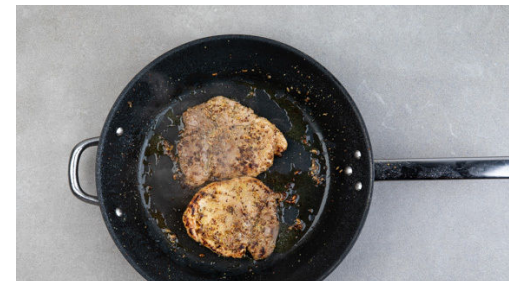
Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **3/4 des Knoblauchs** mit dem **Senf**, **1 EL Limettensaft**, **1 EL Olivenöl**, **1 Prise Gulaschgewürz oder mehr nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch**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



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



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



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



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.



Die **1/2 der restlichen Petersilie** mit 1 EL 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.