

## Rezept

# Steak in Senfmarinade mit Spargel

Ein Rezept von Steak in Senfmarinade mit Spargel, am 26.04.2024

## Zutaten

½ Orange	2 EL Kokosmehl
2 EL Olivenöl	1 EL körniger Dijon-Senf
1 EL TK-Petersilie	2 EL italienische TK-Kräutermischung
Salz	Pfeffer
2 Schweinerückensteaks (à 200 g)	300 g grüner Spargel
1 rote Paprika	2 kleine Pak Choi
2 EL Butter	Muskatnuss frisch gerieben
2 EL Rapsöl	1 EL gehackte Pistazienkerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 48 g F, 49 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Den Orangensaft auspressen und mit Kokosmehl, Öl, Senf, Kräutern und je ½ TL Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Steaks rundherum mit der Würzpaste einstreichen und in eine Frischhaltebox geben. Im Kühlschrank mindestens 12 Std. marinieren.
2. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. Dann schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, helle Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in 1 cm breite Streifen schneiden. Pak Choi jeweils putzen, waschen und längs vierteln.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kohlviertel auf den Schnittflächen hineinlegen und 2 Min. bei mittlerer Hitze braten, dann herausnehmen und auf einen Teller geben. Spargel im heißen Bratfett unter Wenden ca. 4 Min. anbraten. Die Paprikastücke hinzufügen, kurz mit dem Spargel vermischen, Pak Choi mit den Schnittflächen darauflegen. Mit ½ TL Salz und je 2 Prisen Pfeffer und Muskatnuss würzen. 150 ml Wasser angießen, den Deckel auflegen und das Gemüse bei schwacher Hitze ca. 8 Min. garen.
4. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks aus der Frischhaltebox nehmen, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 4 Min. braten. Gemüse auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten, die Steaks daraufsetzen. Gemüsesud in die Steakpfanne geben, den Bratensatz damit ablösen und den Fond über Gemüse und Steaks geben. Mit gehackten Pistazien bestreut servieren.