

SPARGEL-KARTOFFELSALAT, ASIATISCHES SCHWEINERÜCKENSTEAK



ZUTATEN

Lauwarmer Spargel-Kartoffelsalat:

300	g	grüner Spargel
200	g	kleine Kartoffeln mit Schale, gewaschen
3-4	EL	Olivenöl
1	Prise	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Puderzucker

Dressing:

1	St.	Saft einer Zitrone
1	EL	Zucker
1	St.	Abrieb einer Zitrone
1	EL	alter Balsamico Essig
3-4	EL	Sesamöl

Schweinerücken:

500	g	Schweinerücken, Durocschwein, am Stück
-----	---	--

Gewürzmischung:

2	TL	Koriandersamen
1	TL	Fenchelsamen
1	TL	Raz el hanut
30	g	Ingwer, frisch
1	TL	Zucker braun
1	TL	Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser kochen. Nach ca. 10 Min. den Spargel hinzugeben und für weitere 10 Min. mitkochen.
2. Anschließend abgießen und die Kartoffeln halbieren.
3. Alles zusammen mit etwas Olivenöl benetzen, Puderzucker und Meersalz bestreuen und im Airfryer für 10 Min. bei 180 °C garen.
4. Anschließend die Zutaten fürs Dressing gut vermengen, den Spargel und die Kartoffeln unterheben und evtl. erneut abschmecken.

Gewürzmischung/Schweinerückensteak:

1. Das Steak auf der Fettseite rautenförmig einschneiden.
2. Koriandersamen und die Fenchelsamen in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. rösten und dann mit den anderen Gewürzen im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten. Anschließend das Fleisch mit der Gewürzmischung einreiben und mind. 2-3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Das Fleisch in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Anschließend für 20 Min. bei 100 °C in den Ofen bzw. für 10-12 Min. in den Airfryer.
4. Anschließend zum Ruhen in Alufolie wickeln. Nach 5 Minuten auswickeln und portionieren.