

Asiatisch marinierte Schweinerückensteaks mit Tomaten-Paprika-Feta-Salat



Zweierlei marinierte Steaks mit
Salat und Vinaigrette

Auch im zweiten Jahr meines Foodblogs geht es munter weiter. Mein nächstes Kochbuch, das im Sommer 2013 vermutlich zunächst als PDF-eBook erscheint, bevor es in den Druck geht, wird den Titel „Auf unterschiedliche Art“ tragen. Denn ich bereite in diesem Kochbuch eine große Anzahl von gewöhnlichen oder ungewöhnlichen Gerichten in unterschiedlichen Arten zu – von

zweifach bis fünffach. Also für das jeweilige Grundgericht mehrere Arten der Zubereitung.

Dies versuche ich auch bei diesem Rezept, indem ich die Schweinerückensteaks in zwei unterschiedlichen Arten zubereite. Ich teile sie in zwei Portionen, marinieren sie mit unterschiedlichen Marinaden, brate sie dann aber gleichfalls in der Pfanne an und serviere sie mit Salat.

Zutaten (für 2 Personen):

- 5 kleine Schweinerückensteaks, etwa 500 g
- 100 ml Gemüsefond

Zutaten für Marinade I (mild):

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL [Black Bean Sauce](#)
- 1 EL [Teriyaki-Sauce](#)
- 1 EL [helle Soja-Sauce](#)

Zutaten für Marinade II (scharf):

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL [Sambal Manis](#)
- 1 EL [Sambal Brandal](#)
- 1 EL [dunkle Soja-Sauce](#)

Zutaten für den Salat:

- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 150 g Feta

Zutaten für die Vinaigrette:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL [Crema di Balsamico bianco](#)
- 1 TL trockener Weisswein
- 3–4 EL weisser Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Wasser
- 1 TL Senf
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- 3 EL Olivenöl
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Oregano
- einige Zweige frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Marinierzeit 12 Stdn. | Garzeit 3 Min.



Steaks in zwei Marinaden eingelegt – Marinade I (mild) links, Marinade II (scharf) rechts

Für die beiden Marinaden jeweils Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Jeweils in eine kleine Schüssel geben, die dann noch die Steaks aufnehmen können. Dann die

jeweiligen Zutaten dazugeben und alles gut verrühren. Entweder jeweils 2 $\frac{1}{2}$ Steaks oder drei kleine und zwei große Steaks auf die beiden Schüsseln verteilen. Die Steaks gut in die Marinade hineintunken und mehrere Male wenden, dass sie die Marinade von allen Seiten gut annehmen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Für die Vinaigrette die Zwiebel, Knoblauchzehe und Lauchzwiebel schälen und kleinschneiden. Die frischen Kräuter kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben. Weissweinessig, Weisswein, Senf, Wasser, Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl hinzugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine halbe Stunde ziehen lassen. Währenddessen die Tomate, die Paprika und den Feta in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel vermischen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Steaks jeweils eine bis maximal zwei Minuten von beiden Seiten anbraten. Darauf achten, dass die Marinade oder das kleingehackte Gemüse in der Marinade nicht zu sehr verbrennt, weil dies die Sauce, die noch hergestellt werden soll, zu bitter macht. Die Steaks auf zwei Tellern anrichten. Die in der Pfanne verbliebene Marinade mit dem Gemüsefond ablöschen. Die Bratreste vom Boden der Pfanne mit dem Kochlöffel gut ablösen. Durch ein Sieb in eine kleine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein wenig davon über die Steaks verteilen. Neben den Steaks den Salat anrichten und jeweils gut 2–3 Esslöffel Vinaigrette darüber geben.