

Grillrezepte

Gegrillte Schweinesteaks Mariniert Mit Grünkernsalat

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Grillen, BBQ, Gewürze, Fleisch, Hauptgericht,

2	Limonen, unbehandelt	4	Schweinesteaks
1	geh. TL schwarzer Pfeffer, aus der - Mühle	200 g	Grünkern
2	Essl. Honig	500 ml	Gemüsebrühe, ca.
10 ml	Anisschnaps	3	Tomaten
1	geh. TL Sojasauce	1/2	Salatgurke
1	geh. TL Ingwer, gemahlen	1/2 Bund	glatte Petersilie
2	Lauch, grob gewürfelt	1/2 Bund	Schnittlauch
2	Knollen frischer Knoblauch, - grob geschnitten	1	(-2) Zitronen
1	Essl. Butter	6	Essl. Olivenöl
			Salz, Pfeffer

Für die Marinade Saft und abgeriebene Schale der Limonen, Pfeffer aus der Mühle, Honig, Anisschnaps, Sojasauce, Ingwer, Lauch, Knoblauch und Butter in einen Topf geben und ca. 8-10 Minuten köcheln. Dann durch ein feines Sieb passieren und so lange reduzieren, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht. Die Steaks mit wenig Salz und Pfeffer würzen, mit dem Sirup einstreichen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Den Grünkern in reichlich Gemüsebrühe garen, die Körner sollen noch Biss haben, anschließend abgießen. Ca. 2 EL von der Kochflüssigkeit aufbewahren. Tomaten und Salatgurke würfeln, Petersilie fein hacken und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Abgekühlten Grünkern mit Gemüse und Kräutern vermengen.

Aus dem Saft von 1-2 Zitronen, der zurückbehaltenen Kochflüssigkeit, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren und die Grünkern-Gemüse-Mischung damit anmachen. Den Salat ca. 10 Minuten durchziehen lassen und leicht gekühlt servieren.

Die marinierten Steaks auf dem Grill von beiden Seiten garen.