

Kleine Rumpsteaks, scharfe Soja-Soße und Kresse-Salat

Für zwei Personen

4 kleine Rumpsteaks, à 60 g	1 kleine rote Paprikaschote	1 kleine gelbe Paprikaschote
1 Salatgurke	1/2 Kästchen Brunnenkresse	50 g Feldsalat
1/2 Kästchen Daikon-Kresse	1/2 Kästchen rote Shiso-Kresse	1 kleine rote Chilischote
1 Zitrone	1/4 Bund Kerbel	1 TL flüssiger Honig
1 Msp. Chilipaste	60 ml Sojasoße	30 ml Orangensaft
20 ml Mirin	1 TL dunkles Sesamöl	3 EL Traubenkernöl
Butter, Salz, Pfeffer		

Die Hälfte der Sojasoße mit dem Orangensaft und dem Honig vermengen. Die Chilischote halbieren, entkernen, fein schneiden und zur Honigsoße geben. Den Mirin aufkochen. Die Brunnenkresse und den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Von Daikon- und Shiso-Kresse die Blättchen abschneiden. Den Kerbel zupfen. Beide Paprikaschoten schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Für das Dressing die Gurke schälen und grob zerkleinern und mit dem Saft einer Zitrone, dem Mirin, der restlichen Sojasoße und der Chilipaste pürieren. Zum Schluss das Traubenkernöl und das dunkle Sesamöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Kresse-Paprika Salat geben und gut vermengen. In einer Pfanne Butter erhitzen. Die Steaks waschen, trocken tupfen und von allen Seiten scharf anbraten. Die Honig-Soja-Soße zu den Rumpsteaks geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat und die Rumpsteaks mit der scharfen Honig-Soja-Soße auf Tellern anrichten und servieren

Jana Rowedder am 13. September 2012