



## Putensteak mit Asiasalat

### Zubereitung

1. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Melonenkerne entfernen. Melonenhälfte halbieren und in Spalten schneiden. Fruchtfleisch auf der Spalte zur Hälfte von der Schale schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und, bis auf 4 Stiele, die Blättchen grob hacken. Ingwer schälen und fein reiben.
2. Ingwer, Honig, SambalOelek, Orangensaft, Essig und 1 EL Sojasoße verrühren und mit etwas Pfeffer würzen. Öl und gehackten Koriander zugeben. Gurke waschen, längs halbieren und schräg in Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fleisch mit Hilfe eines Löffels aus der Schale lösen.
3. Avocado in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Eisbergsalat vierteln, Strunk entfernen und den Salat in Streifen schneiden. 1 EL Sojasoße und Chilisoße verrühren. Putensteaks mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Grill unter Wenden ca. 5 Minuten grillen.
4. Steaks vom Grill nehmen und mit Chili-Sojasoße bestreichen. Salat, Vinaigrette, Avocado und gehackte Cashewkerne vermengen und mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. Salat auf Melonenspalten und Fleisch anrichten und mit übrigem Koriander garnieren.

**Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Rainer Kloimstein.**

### Zutaten

75 g Cashewkerne
1/2 Galia-Melone
1/2 Topf Koriander
20 g Ingwerknolle
1-2 TL Honig
1/2 TL SambalOelek
4 EL Orangensaft
2 EL Weißwein-Essig
1-2 EL Sojasoße
Pfeffer
4 EL Öl
1 Salatgurke
1/2 Zitrone
1 Avocado
1 Kopf Eisbergsalat
1 EL asiatische Chilisoße für Huhn
8 kleine Putensteaks (à ca. 70 g)
Salz