

CAJUN SPICES AUS DER MÜHLE



ZUTATEN

Für 4 Personen:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund gemischte Kräuter für Grüne Sauce
- 150 g Cocktailtomaten
- 100 g Joghurt
- 4 EL Olivenöl
- 4 Nackensteaks von einem tollen, regionalen Schwein (je ca. 200 g)
- 2 gekochte Maiskolben
- Herbaria "Cajun Spices" aus der Mühle

Halsgrat-Steaks mit Cajun-Grill-Mais

Frühlingszwiebeln putzen, die dunkelgrünen Teile in Ringe schneiden, den Rest ganz lassen. Kräuter waschen, trockenschleudern, zupfen und eher grob hacken. Cocktailtomaten waschen und halbieren, mit Frühlingszwiebelringen, Kräutern, Joghurt und 2 EL Olivenöl in eine Schüssel geben.

Steaks, Maiskolben und helle Frühlingszwiebeln mit etwas Öl einreiben, die Steaks zusätzlich mit Cajun Spices kräftig würzen. Steaks, Maiskolben und Frühlingszwiebeln auf dem heißen Grill insgesamt etwa 8 Minuten grillen.

Maiskörner mit einem scharfen Messer von den Kolben schneiden, Frühlingszwiebeln in 1 cm lange Stücke schneiden und zu der Kräutermischung geben, mit "Cajun Spices" würzen, locker mischen und zu den Steaks servieren.

No Foodwaste Tipp – Maiskolbenbrühe:

2 Maiskolben ohne Körner in einen Topf geben. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen mit Schale quer halbieren, ½ TL Herbaria "Trio Noir" Pfefferkörner im Mörser oder mit der Breitseite eines Messers quetschen. Mit einem Herbaria Lorbeerblatt und 1 TL Salz in den Topf geben, mit etwa 1 l Wasser aufgießen und 30 Min. schwach kochen. Durch eine Sieb abgießen. Abkühlen lassen und wie jede andere Gemüsebrühe verwenden. Im Kühlschrank hält sie sich ein paar Tage, im Tiefkühlfach mindestens 6 Monate.

Weitere Herbaria Rezepte finden Sie hier: www.herbaria.com/rezepte