Schweinssteak mit Mango-Limetten-Salsa

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Nierstück-Steaks vom Schweizer Schwein (je ca. 150 g)
1	reife Mango
1	Frühlingszwiebel
1	kleine grüne Chilischote
1	Bio-Limette
3 EL	Weissweinessig
1 EL	brauner Zucker
	Meersalz
4	Knoblauchzehen
30 g	Bratbutter
	Chiliflocken
3 Zweige	Zitronenmelisse

Nährwerte

1 Portion (ohne Chinakohl und Fladenbrot) enthält ca.:

361	kcal
35 g	Eiweiss
17 g	Kohlenhydrate
16 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Mageres Schweinefleisch.

Auch vom Schwein gibt’s fettarme Fleischstücke, z.B. das Eckstück, die Nuss, das Filet und das Nierstück. Schweinefleisch liefert ausserdem viel wertvolles Eiweiss, B-Vitamine, Zink und Selen.

Zubereitung

1. Schweinssteaks eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Mango schälen, Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel sehr fein schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Alles in eine kleine Schüssel geben und mit dem Saft und der fein abgeriebenen Schale der Limette mischen.

3. Essig und Zucker aufkochen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Etwas abkühlen lassen, leicht salzen und über die Mango giessen. Alles mischen und abgedeckt ziehen lassen.

4 Knoblauch schälen und halbieren. Bratbutter in einer Pfanne schmelzen und die Steaks darin bei starker Hitze von beiden Seiten je 1 Minute anbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren, Knoblauch zugeben und die Steaks nochmals 3–4 Minuten je Seite langsam weiterbraten. Dabei mehrmals mit der Bratbutter begiessen. Mit Meersalz und Chiliflocken würzen.

5 Zitronenmelisse von den Stielen zupfen, grob zerzupfen und unter die Salsa rühren.

6 Die Steaks auf vorgewärmte Teller geben und mit der Mango-Limetten-Salsa servieren.

Dazu passen geschmorter Chinakohl und warmes Fladenbrot.