MARLEY SPOON

Saftiges BBQ-Schweinesteak

mit Apfel-Fenchel-Radieschen-Salat

20-30min 3-4 Personen

Heute gibt es deutsche Küche auf die leichte Art mit einem knackig-fruchtigen Salat aus Apfel, Fenchel und Gurke sowie einem saftig-zarten Schweinerückensteak, das mit einer leckeren BBQ-Sauce verfeinert wird. Ein prima Gericht für Low-Carb-Fans, ganz unkompliziert und fix in der Zubereitung!

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 10g Petersilie
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Äpfel
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Päckchen BBQ-Sauce [9,10]
- 2 Packungen Schweinerückensteak

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp
Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.

Allergene
Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 462kcal, Fett 22.3g, Kohlenhydrate 37.2g, Eiweiß 30.6g

1. Fenchel vorbereiten

Den **Fenchel** halbieren und die Stiele entfernen, das **Fenchelgrün** abzupfen und beiseitelegen. Den **Fenchel** in feine Streifen schneiden und mit je 2TL Zucker und Salz kräftig mit den Händen verkneten.

2. Petersilie schneiden

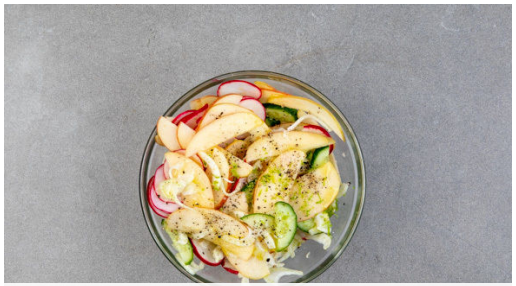
Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Limettenschale** jeweils abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.

3. Äpfel schneiden

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfelscheiben** mit dem **Limettensaft** vermengen. Die **Radieschen** in dünne Scheibchen schneiden.

4. Gurke schneiden

Die **Gurke** der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden.



5. Salat fertigstellen

Den **Fenchel**, das **Fenchelgrün**, die **Petersilie**, die **Äpfel**, die **Radieschen** und die **Gurkenscheiben** vermengen und den **Salat** mit der **Limettenschale**, 2EL Olivenöl, 1–2EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Fleisch braten

Die **BBQ-Sauce**, 2TL Honig und ggf. 1EL Wasser verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne mit 2EL Olivenöl auf jeder Seite ca. 3Min. scharf anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und mit der **BBQ-Honig-Sauce** ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** ca. 2Min. ruhen lassen. Mit der **Sauce** und dem **Salat** servieren.