



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!

- 2 Fenchelknollen
- 10g Petersilie
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Äpfel
- 1 Bund Radieschen
- 1 große Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Pck. BBQ-Sauce ^{1,2}
- 4 Schweinerückensteaks

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

- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 468kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 37.8g, Eiweiß 30.7g



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



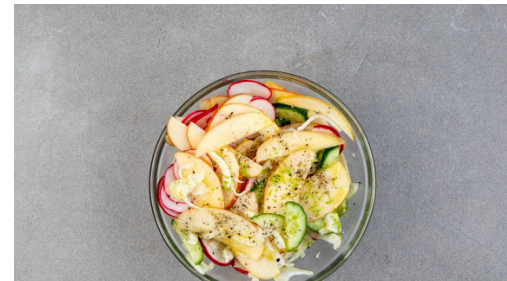
Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Limettenschale** jeweils abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



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



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



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.



Die **BBQ-Sauce**, 2TL Honig und ggf. 1EL Wasser verrühren. Das **Fleisch** trockentupfen, 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.