



Saftiges BBQ-Schweinesteak

mit Apfel-Fenchel-Radieschen-Salat



20-30min



2 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-Honig-Sauce verfeinert wird. Ein leckeres Gericht für Low-Carb-Fans, ganz unkompliziert und fix in der Zubereitung!

- 1 Fenchelknolle
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frische Petersilie
- 1 Apfel
- 1 Bund Radieschen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Minigurke
- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 1 Päckchen Honig
- 1 Packung
Schweinerückensteak

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 562kcal, Fett 22.8g,
Kohlenhydrate 39.9g, Eiweiß 47.5g



Den **Fenchel** halbieren, den Strunk entfernen und das **Fenchelgrün** abzupfen. Den **Fenchel** in feine Streifen schneiden und mit je 1TL Zucker und Salz kräftig mit den Händen verkneten.



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



Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



Den **Fenchel**, das **Fenchelgrün**, die **Petersilie**, die **Äpfel**, die **Radieschen** und die **Gurkenscheiben** vermengen und den **Salat** mit dem **Limettenabrieb**, 1-2TL Olivenöl, 1-2TL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfelscheiben** mit dem **Limettensaft** vermengen. Die **Radieschen** putzen und in dünne Scheibchen schneiden.



Die **BBQ-Sauce**, den **Honig** und ggf. 1TL Wasser verrühren. Das **Fleisch** trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne mit 1EL 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.