



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Fenchel vorbereiten

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.



4. Gurke schneiden

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



2. Petersilie schneiden

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



5. Salat fertigstellen

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.



3. Apfel schneiden

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.



6. Fleisch braten

Die **BBQ-Sauce**, den **Honig** und ggf. 1TL Wasser verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, 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.