



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

- 1 Fenchelknolle
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Apfel
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 2 Schweinerückensteaks

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 471kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 37.9g, Eiweiß 31.1g



1. Fenchel vorbereiten

4. Gurke schneiden

2. Petersilie schneiden

A top-down view of a glass bowl containing a salad of sliced apples, cucumbers, and radishes, garnished with a green herb dressing. The bowl is set against a dark grey background.

5. Salat fertigstellen

3. Apfel schneiden

A black square grill pan with a black handle is shown from a top-down perspective. Inside the pan, two pieces of grilled chicken breast are cooking. The chicken has prominent, dark, parallel grill marks across its surface. The pan is set against a light gray, textured background.

6. Fleisch braten

Die **BBQ-Sauce**, 1TL 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.