

## 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 zarten Schweinerückensteak, das mit einer leckeren BBQ-Honig-Sauce verfeinert wird. Ein feines Gericht für Low-Carb-Fans, ganz unkompliziert und fix in der Zubereitung!

## Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 10g frische Petersilie
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Apfel
- 1 Bund Radieschen
- 1 Minigurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen BBQ-Sauce<sup>9,10</sup>
- 1 Packung Schweinerückensteak

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Honig
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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 452kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 39.3g, Eiweiß 31.1g



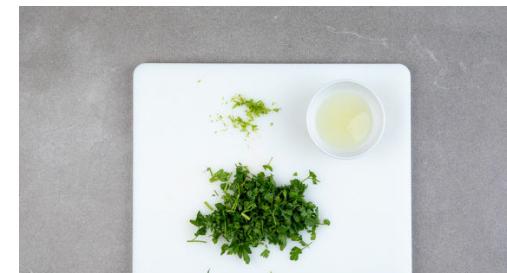
### 1. Fenchel vorbereiten

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



### 6. Fleisch braten

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