



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 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!

- 2 Fenchelknollen
- 10g frische Petersilie
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Äpfel
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}
- 2 Packungen
Schweinerückensteak

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

- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.

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

Energie 434kcal, Fett 18.7g,
Kohlenhydrate 36.1g, Eiweiß 30.5g



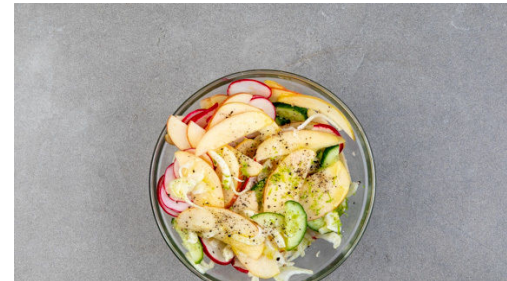
Den **Fenchel** halbieren, den Strunk entfernen und das **Fenchelgrün** abzupfen. Den **Fenchel** in feine Streifen schneiden und mit je 2TL Zucker und Salz kräftig mit den Händen verkneten.



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 hacken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



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



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



Die **BBQ-Sauce**, 1-2TL Honig und ggf. 1EL Wasser verrühren. Das **Fleisch** trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne mit 1-2EL 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.