



Saftiges BBQ-Schweinesteak

mit Apfel-Fenchel-Radieschen-Salat



20-30min



2 Portionen

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 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Schweinerückensteaks

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

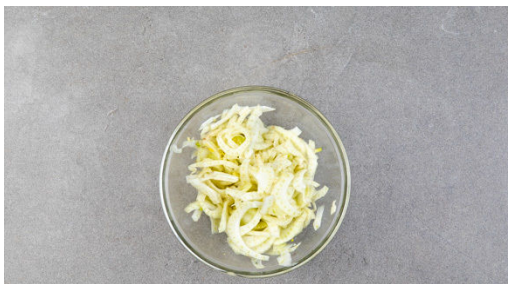
- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

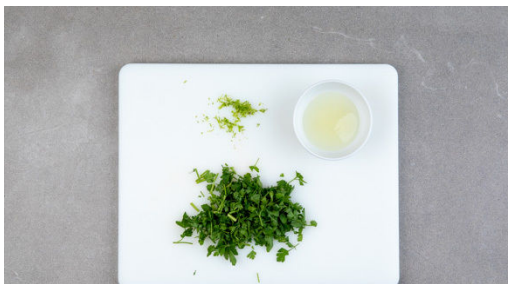
Energie 471kcal, Fett 22.4g,
Kohlenhydrate 37.9g, Eiweiß 31.1g



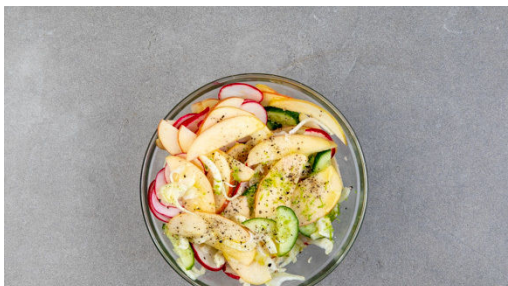
Den **Fenchel** halbieren und die Stiele entfernen, das **Fenchelgrün** abzupfen, fein schneiden und beiseitelegen. Den **Fenchel** in feine Streifen schneiden und mit je 1TL Zucker und Salz kräftig mit den Händen verkneten.



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



Den **Fenchel**, das **Fenchelgrün**, die **Petersilie**, die **Äpfel**, die **Radieschen** und die **Gurkenseiben** vermengen und den **Salat** mit der **Limettenschale**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



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



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.