



## 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 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!



## Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 10g Petersilie
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Äpfel
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Päckchen BBQ-Sauce <sup>9,10</sup>
- 2 Packungen Schweinerückensteak

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Grillpfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

### Kochtipps

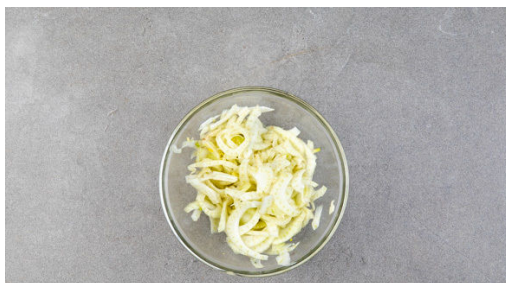
Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 424kcal, Fett 17.3g, Kohlenhydrate 38.9g, Eiweiß 30.6g



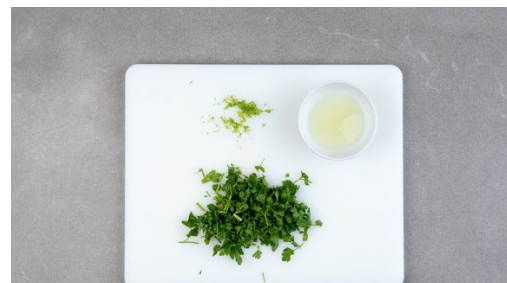
### 1. Fenchel vorbereiten

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



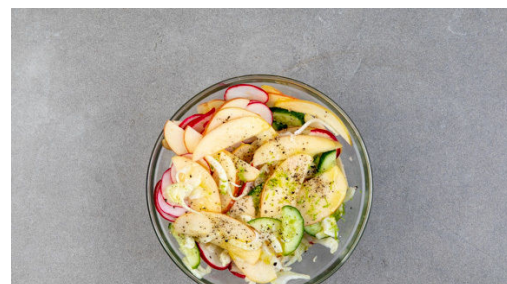
### 4. Gurke schneiden

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** jeweils abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



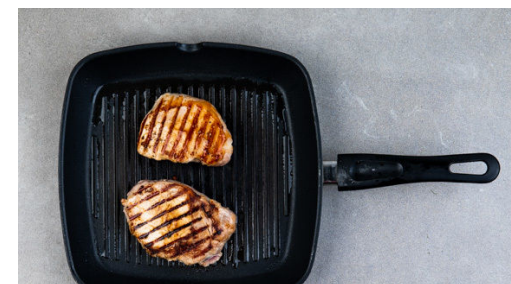
### 5. Salat fertigstellen

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



### 3. Äpfel schneiden

Die **Äpfel** 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**, 2TL Honig und ggf. 1EL Wasser verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, 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.