#
SERIENBRÄTER
Timo Hinkelmann

SCHWEINE-RÜCKENSTEAK

MIT KRÄUTERSALSA

MARKTKAUF
EIN UNTERNEHMEN DER EDEKA

Alles und noch viel mehr.

SCHWEINERÜCKENSTEAK

MIT KRÄUTERSALSA

ZUTATEN
(für 4 Portionen)

Kräutersalsa

1 Bund	Petersilie, glatt
3 EL	Kapern, eingelegt
2	Schalotten
	Saft einer Zitrone
1	Chili, frisch gehackt
1 TL	Honig
5-6 EL	Olivenöl
1 EL	süßer Senf
	Salz & Pfeffer

Schweinerückensteak

4	Schweinerückensteaks, ca. 180-200 g pro Stück
2-3 EL	Rapsöl
20-30g	Butter
	Meersalz, z . B. Maldon
	Zea Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG
20 Minuten

FERTIG IN
30 Minuten

Kräutersalsa

1. **Petersilie, Kapern und Schalotten** fein hacken. Mit **Zitronensaft**, gehackter **Chili, Honig, Olivenöl, süßem Senf, Salz** und **Pfeffer** verrühren. Fertig ist die Salsa.

Schweinerückensteak

1. Die **Schweinerückensteaks** ungewürzt in einer geeigneten Pfanne (Gusseisen- oder Grillpfanne) bei mittlerer bis hoher Temperatur von beiden Seiten in **Rapsöl ca. 3 Minuten** braten bzw. grillen. Den Herd ausschalten, mit der Resthitze die **Butter** in der Pfanne auslassen und das Steak damit übergießen. Nach dem Braten mit Küchenpapier abtupfen und gut **2-3 Minuten** ruhen lassen. Mit **Pfeffer** und etwas grobem **Meersalz** würzen.
2. Die Steaks auf einem Teller mit der Salsa servieren und genießen.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

754	**kcal**	59 g	**Fett**
52 g	**Eiweiß**	4 g	**Kohlenhydrate**