Minutensteaks mit fruchtiger Aprikosen-Grillmarinade

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Minutensteaks vom Schwein	600 g
Ingwer, frisch	10 g
Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	100 g
Orangensaft	100 ml
Honig	1 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Salz	
Cayennepfeffer	0.5 TL
Stangensellerie	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Haselnusskerne, ganz	4 EL
Mayonnaise	2 EL
Joghurt, natur	1 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Pinsel, Pürierstab, Grill

1. Minutensteaks bei Zimmertemperatur temperieren lassen. Ingwer schälen und fein hacken. In einem hohen Gefäß Aprikosen mit Ingwer und Orangensaft fein pürieren. Aprikosenmarinade mit 1 TL Honig, Paprikapulver, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Minutensteaks in der Marinade ca. 30 Min. marinieren lassen.

2. Stangensellerie waschen und in Streifen schneiden. Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Haselnüsse fettfrei ca. 2 Min. rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.

3. In einer Schüssel Mayonnaise, Joghurt, Senf, 1 TL Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Schüssel Stangensellerie und Apfel mit dem Dressing vermischen. Haselnüsse über den Salat streuen.

4. Grill anheizen. Die Steaks aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Minutensteaks in pikanter Aprikosenmarinade auf dem heißen Grill von jeder Seite ca. 3 Min. grillen. Zwischendurch mit der abgetropften Marinade einpinseln. Steaks vom Grill nehmen und 2 Min. ruhen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Ofenkartoffeln mit Käse-Topping.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	437 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	20 g