



Steaks, knackiger Gurken-Paprika-Salat und Kartoffelwedges



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Salatgurken	1 St.
Spitzpaprika	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Joghurt, natur	150 g
Zucker	
Honig	1 TL
Minutensteaks vom Schwein	600 g

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in Spalten schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier mit 2 EL Öl vermengen, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und im Ofen ca. 25 Min. rösten.
2. Gurke waschen, Enden entfernen, leicht schräg in Scheiben und diese in Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls schräg in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Scheiben schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
3. Joghurt im Becher mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und mit Limettensaft und gehacktem Knoblauch verfeinern.
4. Für das Dressing in einer Schüssel 1 EL Limettensaft mit 2 EL Öl und 2 EL Wasser vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 TL Honig verfeinern. Gurken-, Paprika- und Zwiebelstreifen zum Dressing geben und vermengen.
5. Fleisch waschen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schweinesteaks von beiden Seiten ca. 2 Min. scharf anbraten.
6. Kartoffelwedges aus dem Ofen nehmen, Petersilie darüberstreuen und mit Schweinesteaks auf Tellern anrichten. Mit knackigem Salat und Limettendip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	563 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	20 g