



Steaks mit Mango-Salsa und Kartoffelwedges

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schweine-Rückensteaks, 600
gewürzt, mit Paprika g

kleine Kartoffeln, vorw. festk. 1 kg

Öl 3 EL

Salz

Bio Limetten 1 St.

Cherrytomaten 200 g

Mango 1 St.

Minze, frisch 10 g

Koriander, frisch 10 g

Chilisalز

Brauner Zucker

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Schweine-Rückensteaks zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier mit 2 EL Öl und etwas Salz vermengen und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.
3. Limette waschen, 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Tomaten waschen und fein würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern abschneiden und in ca. 0,2–0,5 cm große Würfel schneiden. Minze und Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
4. In einer Schüssel Mango, Tomaten, Koriander und Minze mischen und mit 1 TL Limettensaft, Chilisalز und Rohrzucker abschmecken.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhöhen und Fleisch im heißen Öl rundherum ca. 2–3 Min. kross anbraten. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, salzen und mit Limettenabrieb würzen. Steaks mit Mango-Salsa und Kartoffelwedges auf Tellern anrichten und mit etwas vom restlichen Limettensaft beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Steaks werden vor allem wegen der Röstaromen scharf angebraten. Dass sich auch die Poren schließen und es deshalb saftig bleibt, ist ein Mythos. Fleisch ist ein Muskel und hat daher keine Poren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	528 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	15 g