



Saftiges BBQ-Schweinesteak

mit Apfel-Fenchel-Radieschen-Salat



20-30min



2 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!

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde limoen
- 1 appel
- 1 bosje radijsjes
- 1 komkommer
- 1 teen knoflook
- 20ml BBQ-saus ^{9,10}
- 2 varkenslapjes

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- 5g suiker
- 30ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

- grillpan
- keukenrasp
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

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

Allergenen

selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 471kcal, vet 22.4g, koolhydraten 37.9g, eiwit 31.1g



1. Fenchel voorbereiten

Den **Fenchel** halveren en de Stiele verwijderen, dat **Fenchelgrün** abzupfen und beiseitelegen. Den **Fenchel** in feine Streifen schneiden und mit je 1TL Zucker und Salz kräftig mit den Händen verkneten.



4. Gurke schneiden

Die **Gurke** der Länge nach halveren 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** abreiben, dann die **Limette** halbvieren 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**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Apfel schneiden

Den **Apfel** 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**, 1TL Honig und ggf. 1TL Wasser verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne mit 1EL 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.