Rezept

Damwild-Steak mit Mango-Rucola-Salat und Nachos

Ein Rezept von Damwild-Steak mit Mango-Rucola-Salat und Nachos, am 09.06.2025

Zutaten

Für den Salat

2	Mangos
200 g	Rucola
150 g	Schafskäse (z. B. Feta)
2 EL	heller Sesam
½	Limette
	Salz
5 EL	Olivenöl
2	Avocados
2 EL	Kresse
1	kleine Schalotte
½	Zitrone
1 ½ EL	flüssiger Honig
	Pfeffer

Für das Fleisch

1 kg	Damwildrücken
	Salz
2 EL	heller Sesam
3 EL	Butterschmalz
	Pfeffer

Außerdem

100 g	feurige Nachos
100 g	Nachos (Käse-Geschmack)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1205 kcal, 79 g F, 67 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Die Mangos und die Avocados schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. 6 Stücke Mango und 2 Stücke Avocado beiseitelegen, die übrigen Stücke in eine Schüssel geben. Den Rucola und die Kresse waschen und trocken tupfen. Den Schafskäse würfeln, die Schalotte schälen und klein schneiden. Rucola, Kresse, Schalotte und Käsewürfel zu den Mango- und Avocadostücken geben und verrühren. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und dazugeben.

2. Die beiseitegestellten Obststücke in einen hohen Rührbecher geben. Zitronen- und Limettensaft auspressen und dazugeben. Honig, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl dazugeben und mit dem Pürierstab zu einem Dressing mixen. Je nach Konsistenz etwas mehr Olivenöl dazugeben. Beiseitestellen.

3. Das Fleisch trocken tupfen und in dicke Steaks schneiden. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Steaks darin auf beiden Seiten scharf anbraten, salzen, pfeffern und mit dem Sesam bestreuen. Dann bei mittlerer Hitze 5-8 Min. weiterbraten bis zum gewünschten Garpunkt.

4. Die Nachos abwechselnd auf Tellern auslegen, den Salat daneben verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die Steaks daneben anrichten.