

Rezept

Hüftsteaks karibische Art

Ein Rezept von Hüftsteaks karibische Art, am 28.06.2026

Zutaten

750 g Süßkartoffeln	Salz
1 Stück Ingwer (ca. 30 g)	2 rote Chilischoten
1/2 kleine Ananas	1 Mango Mangos
1 Handvoll Koriandergrün	5 EL Öl
4 Hüftsteaks vom Rind (à 160-200 g)	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 685 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zugedeckt in etwas Salzwasser ca. 15 Min. garen. Inzwischen den Ingwer schälen, die Chilischoten halbieren, entkernen und waschen. Beides fein hacken. Die Ananas schälen, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch möglichst klein würfeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls klein würfeln.
2. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Ingwer, Chilischoten, Ananas- und Mangowürfeln in eine Schüssel geben. 3 EL Öl hinzufügen und alles gut mischen.
3. In einer schweren Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Steaks darin auf jeder Seite knapp 1 Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und die Steaks auf jeder Seite weitere 2-3 Min. braten, zwischendurch salzen und pfeffern. Die Süßkartoffeln abgießen und abtropfen lassen.
4. Die Steaks aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und 2-3 Min. ziehen lassen. Die Ananas-Salsa abschmecken. Die Steaks mit der Salsa und den Süßkartoffeln anrichten.