

Rezept

Minutensteaks in fruchtiger Marinade

Ein Rezept von Minutensteaks in fruchtiger Marinade, am 19.04.2024

Zutaten

150 g Vollmilch-Naturjoghurt	80 g Mangochutney »hot« (ersatzweise Aprikosenkonfitüre, gewürzt mit Chiliflocken)
1 EL Currypulver	1-2 TL Zitronensaft
2 Spritzer Angostura (Bitterlikör)	1 EL schwarze Zwiebelsamen (ersatzweise schwarzer Sesam)
Salz	Zucker
8 Minutensteaks aus dem Kalbsrücken (à ca. 0 g)	1 reife Thai-Mango (ersatzweise normale Mango)
3 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Joghurt mit Mangochutney und Currypulver cremig rühren. Mit Zitronensaft, Angostura, Zwiebelsamen, Salz und Zucker abschmecken.
2. Die Minutensteaks trocken tupfen, falls nötig von Sehnen befreien und dünn mit der Marinade bestreichen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 1, besser 5 Std. marinieren, dabei die Steaks zwischendurch gelegentlich wenden.
3. Kurz vor Ende der Marinierzeit das Fruchtfleisch der Mango vom flachen Stein schneiden. Das Fruchtfleisch der beiden Hälften mit einem spitzen Messer rautenförmig bis zur Schale einritzen.
4. Eine große Pfanne erhitzen, erst dann 1 EL Öl zugeben. Die Steaks aus der Marinade nehmen, aber nicht trocken tupfen. 4 Steaks im Öl von jeder Seite ca. 30 Sek. anbraten, herausnehmen und salzen. Die restlichen Steaks ebenso in 1 EL Öl braten. Die Mango auf der Fruchtfleischseite in einer zweiten Pfanne im restlichen Öl ca. 2 Min. anbraten.
5. Die Steaks sofort auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Mangohälften halbieren und die Stücke auf den Tellern verteilen. Dazu passen indisches Naan-Brot (fertig gekauft und unter dem Backofengrill aufgebacken) und Hummus.