

Rezept

Minutensteaks mit Paprika-Birnen-Chutney

Ein Rezept von Minutensteaks mit Paprika-Birnen-Chutney, am 23.04.2024

Zutaten

300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	Salz
Pfeffer	2 TL Rapsöl
4 Minutensteaks (vom Schweinerücken à 50 g)	
Für das Chutney:	
1 rote Paprikaschote	1 rote Zwiebel
1 Birne	1 milde rote Chilischote
1 walnussgroßes Stück Ingwer	1 TL Rapsöl
2 EL Aceto balsamico	50 ml Gemüsebrühe
1 EL Honig	1 TL körniger Dijon-Senf
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 13 g F, 26 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln schälen, waschen und längs achteln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 TL Rapsöl gut vermischen. Die Kartoffeln flach auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 25 Min. backen.
2. In der Zwischenzeit für das Chutney die Paprikaschote halbieren, putzen und waschen. Die Zwiebel schälen, die Birne schälen und entkernen. Alles in winzig kleine Würfel schneiden. Die Chili putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.
3. In einem Topf das Rapsöl erhitzen. Darin die Zwiebel- und Paprikawürfel ca. 2 Min. andünsten. Ingwer, Chiliringe und Birnenwürfel dazugeben und alles noch 1 Min. weiterdünsten. Mit dem Essig ablöschen und die Brühe aufgießen. Honig und Senf unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Chutney offen bei starker Hitze 6-8 Min. kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast schon sirupartig ist. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Währenddessen die Schweine-Minutensteaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen. Darin die Steaks bei starker Hitze auf jeder Seite 2 Min. braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.
5. Das Paprika-Birnen-Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Die Minutensteaks daneben anrichten, das Chutney darauf verteilen. Servieren.