

## Rezept

# Minutensteaks mit Sesamkruste

Ein Rezept von Minutensteaks mit Sesamkruste, am 29.09.2023

## Zutaten

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>1 EL</b> Rosinen            | <b>1</b> Schalotte                               |
| <b>1</b> Staupe Mangold, 400 g | <b>2</b> große Tomaten                           |
| <b>2 TL</b> Olivenöl           | Salz, Pfeffer                                    |
| <b>1 TL</b> Zitronensaft       | <b>2</b> dünne Minutensteaks vom Schwein, à 80 g |
| <b>1</b> Eiweiß                | <b>3 EL</b> Sesamsamen                           |
| <b>1 EL</b> Rapsöl             |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

## Zubereitung

1. Die Rosinen mit warmem Wasser bedeckt einweichen. Die Schalotte schälen und klein würfeln. Von der Mangoldstaupe den Stielansatz abschneiden, schadhafte Teile entfernen. Den Mangold waschen, die Blätter abschneiden, die Stängel nach Bedarf entfädern und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Blätter längs halbieren und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze herausschneiden und die Tomaten klein würfeln.
2. In einer großen Pfanne das Öl mittelstark erhitzen. Die Schalotten darin glasig braten. Die Mangoldstängel untermischen und zugedeckt 5 Min. dünsten. Die Mangoldblätter und die Tomatenwürfel zufügen. Die Rosinen abgießen, unter das Gemüse mischen und alles zugedeckt 5-7 Min. weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Die Steaks trocken tupfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Eiweiß in einem tiefen Teller verquirlen. Den Sesam auf einem flachen Teller ausbreiten. Die Schnitzel erst im Eiweiß, dann im Sesam wenden. Panade leicht andrücken. Das Rapsöl in einer Pfanne mittelstark erhitzen. Die Schnitzel darin von jeder Seite 1-2 Min. braten. Mit dem Mangold auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten.