

## Rezept

# Minutensteaks mit Zucchini-Kapern-Sauce

Ein Rezept von Minutensteaks mit Zucchini-Kapern-Sauce, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>4</b> dünne Minutensteaks vom Schwein (à ca. 40 g)	Salz
Pfeffer	<b>150 g</b> kleine Zucchini
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>¼ TL</b> getrockneter Thymian	<b>5 EL</b> Sahne
<b>1 EL</b> Kapern	<b>1 - 2</b> Kapernsud (aus dem Glas)
<b>1 EL</b> Schnittlauchröllchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal, 52 g F, 39 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Die Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl stark erhitzen. Das Fleisch darin auf jeder Seite 1 - 2 Min. braten, salzen und pfeffern. Fleisch herausnehmen.
3. Zucchini und Knoblauch mit dem übrigen Öl in der Pfanne unter Rühren ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Sahne angießen, aufkochen und 2 - 3 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Kapern und -sud unterrühren, Fleisch in die Sauce legen und mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu passt frisches Weißbrot.