

Rezept

Steaks in Erdnuss-Sauce

Ein Rezept von Steaks in Erdnuss-Sauce, am 22.01.2025

Zutaten

3 Schalotten	4 Knoblauchzehen
2 Bird's-Eye-Chilischote	4 EL Erdnussöl (ersatzweise Rapsöl)
100 g Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)	1 EL Palmzucker
200 g Kokosmilch	1 EL dunkle Sojasauce
1 EL Limettensaft	4 Schweinenackensteaks (à 200 g)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal, 61 g F, 42 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch schälen und grob hacken. Chilis waschen und samt Kernen grob zerkleinern. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun rösten. In einen Standmixer füllen.
2. Chilis, Erdnüsse, Zucker, Kokosmilch, Sojasauce und Limettensaft zufügen. Alles mit der Pulsfunktion nicht zu fein pürieren, sodass noch kleine Erdnussstücke vorhanden sind.
3. Die Steaks trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne wieder erhitzen. Restliches Öl (2 EL) in die heiße Pfanne geben und die Steaks darin bei großer Hitze pro Seite 1-2 Min. anbraten. Dann die Erdnussauce zugießen und die Steaks bei mittlerer Hitze pro Seite noch 4-5 Min. darin garen, dabei immer wieder mit der Sauce übergießen. Sobald die Erdnussauce cremig und dickflüssig ist, mit den Steaks auf vier Tellern anrichten. Dazu passt Reis.