Marinierte Kräuter-Minutensteaks mit Rahmsauce



Zeit gesamt

1h



Zubereitungszeit 30min



Zutaten

für 4 Portionen

Schnittlauch, frisch	1 Bund
Basilikum, frisch	12 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zitronen	1 St.
Sonnenblumenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahle	en
Minutensteaks vom Schwein	600 g
Geflügelbrühe	150 ml
Schlagsahne	100 g
Speisestärke	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier

- 1. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone waschen, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen.
- 2. In einer Schüssel Kräuter, Zwiebeln und Zitronensaft mit 4 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Minutensteaks trocken tupfen, in der Marinade wälzen und zugedeckt mind. 30 Min. im Kühlschrank marinieren lassen.
- 3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe mit 1 EL Öl erhitzen, Steaks abtropfen lassen und mit Küchenkrepp abtupfen. Steaks in die Pfanne geben und von jeder Seite ca. 2–3 Min. anbraten. Minutensteaks herausnehmen und etwas salzen.
- 4. Den Bratensatz mit Marinade ablöschen. Brühe ggf. anrühren. Brühe und Sahne angießen, einköcheln lassen. In einer Schüssel Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, hinzugeben und ca. 2 Min. eindicken lassen.
- 5. Die Sauce abschmecken. Marinierte Minutensteaks mit Sauce auf einem Teller servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmecken Pellkartoffeln mit dreierlei Dips.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	368 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	21 g