Marinierte Kräuter-Minutensteaks mit Rahmsauce

Zeit gesamt 1h

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

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	
Minutensteaks vom Schwein	600 g
Geflügelbrühe	150 ml
Schlagsahne	100 g
Speisestärke	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

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