




Marinierte Steaks mit Mango-Chutney

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Koriander, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Öl	6 EL
Rumpsteaks	600 g
Salz	
Schalotten	1 St.
Mango	2 St.
Rohrzucker	1 TL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Chili, gemahlen	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel 4 EL Öl mit Koriander, Knoblauch und Ingwer vermengen. Steaks waschen, trocken tupfen, salzen und in der Schüssel marinieren.
2. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln.
3. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schalotte ca. 1 Min. anbraten. Mango zugeben, mit Zucker bestreuen und ca. 3 Min. karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, aufkochen und bei kleiner Stufe ca. 15 Min. köcheln. Mit Chili und Salz würzen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhöhen. Steaks aus der Marinade nehmen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 2–3 Min. braten. Marinade über das Fleisch gießen, Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen.
5. Steak mit Mango-Chutney auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Grillgemüse-Salat](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 492 kcal

Kohlenhydrate 42 g

Eiweiß 34 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 23 g