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
Rinder Rumpsteaks	600 g
Salz	
Schalotten	1 St.
Mango	2 St.
Brauner Zucker	1 TL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Chili, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Küchenpapier

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 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