



Marinierte Steaks mit Mango-Chutney

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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.

Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln.

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.

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.

Steak mit Mango-Chutney auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetiti!

Tipp: Dazu passt grüner Salat und Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal		
Kohlenhydrate	42 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	34 g	Fette	29 g