

Nacken-Steaks vom Schwein mit Mango-Salsa und frischem Basilikum

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Strauchtomaten	5 St.
Basilikum, frisch	40 g
Knoblauchzehen	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Ciabatta-Brot	1 St.
Olivenöl	6 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Schweinenackensteaks	600 g
Sonnenblumenöl	3 EL
Salat-Mix	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Für die Salsa Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, Strunk und Kerne entfernen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einer Schüssel Mango, Tomatenwürfel, Basilikum und Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Ciabatta (ohne Aufbacken) in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 4 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Knoblauch halbieren und dazugeben, kurz durchschwenken, etwa die Hälfte der Brotscheiben einlegen und pro Seite ca. 1 Min. goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und die verbleibenden Brotscheiben wie oben beschrieben braten.
3. Mehl auf einen flachen Teller geben. Nackensteaks vom Schwein waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten im Mehl wenden. In einer großen Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Nacken-Steaks pro Seite ca. 2–3 Min. braten.
4. Salat waschen und trocken schleudern. Die Ciabattascheiben portionsweise auf Tellern anrichten, mit Blattsalat belegen, gebratene Nackensteaks daraufsetzen und mit der Mangosalsa servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	525 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	26 g