



# Nackensteaks mit Mangosalsa und frischem Basilikum



 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung

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.

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 abfetten lassen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und die verbleibenden Brotscheiben, wie oben beschrieben, braten.

Mehl auf einen flachen Teller geben. Nackensteaks waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in Mehl wenden. In einer großen Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Nackensteaks pro Seite ca. 2–3 Min. braten.

Salat Mix waschen und trocken schleudern. Die Ciabattascheiben Portionsweise auf Tellern anrichten, mit Blattsalaten belegen, gebratene Nackenkotelettes darauf setzen und mit der Mango-Salsa servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	592 kcal		
Kohlenhydrate	40 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	33 g	Fette	34 g