Steaks vom Schwein im Kräuter-Gewürz-Mantel mit Rucola-Tomatensalat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Minutensteaks vom Schwein	600 g
Kräuter der Provence, getrocknet	4 EL
Tomatenwürzsalz	2 g
Strauchtomaten	8 St.
Rucola	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Thymian, frisch	10 g
Öl	3 EL
Joghurt, natur	300 g
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne, Salatschleuder, Küchenkrepp

1. Steaks vom Schwein waschen und trocken tupfen. Kräuter der Provence und Tomatenwürzsalz auf einem großen Teller verteilen, Steaks darin wälzen und etwas festdrücken.

2. Tomaten waschen, vierteln, Strunk entfernen und in ca. 2 cm kleine Würfel schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und in einer Schüssel mit Tomaten, Salz und Pfeffer vermengen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken.

3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Steaks darin von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten. Danach das Fleisch auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 4 Min. weitergaren. Die Steaks dabei regelmäßig wenden und darauf achten, dass die Kräuter nicht zu dunkel werden und verbrennen.

4. Joghurt im Becher mit Thymian, Salz, Pfeffer und 2 Prisen Zucker würzen. Joghurt und Tomaten-Rucola-Salat in der Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks auf Tellern anrichten, Tomaten-Rucola-Salat dazulegen und servieren.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	372 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	16 g