

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







Zubereitungszeit 30min



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 gemahlen	
Thymian, frisch	10 g
ÖI	3 EL
Joghurt, natur	300 g
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, große Pfanne, Salatschleuder, Küchenpapier

- 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