

Salat-Steaks

Zutaten für 2 Portionen

- 2 TL Senf, mittelscharf
- 1 TL Tomatenmark
- 2 Schweinesteaks
- 125 g Kirschtomaten
- 250 g Blattsalat, z. B. Kopfsalat, Rucola, Lollo Rosso oder Feldsalat
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Balsamico-Essig, mild
- 2 EL Apfelsaft

Nährstoffe: 316 kcal, 7 g Kohlenhydrate, 15 g Fett, 37 g Eiweiß

Zubereitung:

Den Senf und das Tomatenmark verrühren, die Steaks damit von beiden Seiten dünn bestreichen.

Salat waschen und putzen, Tomaten waschen und halbieren, beides mischen. Zwiebeln schälen, in schmale Ringe schneiden.

Die Steaks im Öl pro Seite etwa 2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und einzeln fest in Alufolie wickeln. Zwiebeln in der Pfanne kurz anrösten. Mit Balsamico-Essig und Apfelsaft ablöschen und einkochen lassen.

Die Steaks aus der Folie nehmen, Bratensaft mit den Zwiebeln mischen und mit Fond über den Salat gießen. Mit den Steaks servieren. Wer mag, isst Brot dazu.

Quelle Rezept: Dagmar von Cramm: *Ab 50 IN FORM, Stiftung Warentest, 2011, S. 126*