

Schweinesteak - Varianten...



Es gibt doch nichts schöneres für einen hungrigen Mann zum Essen, als ein großes saftiges Stück Fleisch und das in verschiedensten Sorten und Variationen. Nun, edle Fleischsorten wie z.B. Rumpsteak, Rinderfilet, Bisonfleisch oder gar ein Chateaubriand schmecken ja wahnsinnig gut, sind dafür aber auch entsprechend teuer. Also muss man oft auf eine kostengünstige Variante wie z.B. auf Schweinefleisch ausweichen, welches aber richtig zubereitet für meine Begriffe auch sehr gut mundet.

Am besten schmeckt mir hier mageres Fleisch in Kombination mit verschiedenem Gemüse wie z.B. Rosenkohl, Blumenkohl oder auch Mischgemüse als Ersatz für Kartoffeln. Zum Abendbrot verzichte ich dann meist ganz auf Kohlenhydrate und serviere das Steak nur mit verschiedenem Salat, diese Variante möchte ich hier einmal beschreiben.

Die Zutaten (Rezept für 2 Personen):

- 300 g mageres Schnitzfleisch
- 2 Tomaten (je nach Größe und Hunger)
- 1/2 Gurke
- 1 Hand voll Eisbergsalat
- eine Zwiebel
- 2 EL Essig (Balsamico)
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer/Steakpfeffer
- Salz
- Zucker
- Petersilie
- Schnittlauch
- Basilikum

Die Anleitung

Zuerst sollte man den Salat eigentlich wie gewohnt anrichten. Tomate, Gurke, Eisbergsalat und Zwiebeln in entsprechend große Stücke schneiden. Das Dressing mit frisch gehackter Petersilie und Schnittlauch, Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, frisch gehackten Basilikumblättern sowie 2 EL Wasser anrühren. Soll es mal schnell gehen verwende ich dann meist eine der Salat Krönungen von Knorr (Gartenkräuter, Basilikumkräuter, Griechische Art...) das ist auf jeden Fall auch sehr zu empfehlen! Ist der Salat soweit fertig, dann Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten ca. 3 - 4 Minuten scharf anbraten, mit Salz und Steakpfeffer würzen.

Guten Appetit!