



Schweinssteak mit Rhabarber-Papaya-Chutney

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

200 g Basmatireis

Salz, Pfeffer

350 g Papaya

250 g Rhabarber

200 g säuerliche Äpfel

70 g Zucker

1 Chilischote

1 EL Aceto balsamico bianco

4 Schweinssteaks vom Hals à ca. 150 g

2 EL Olivenöl

Reis mit kaltem Wasser abspülen. Reis mit Wasser knapp bedecken. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd ziehen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Papaya schälen und längs halbieren. Kerne mit einem Löffel herausnehmen. Rhabarber schälen. Papaya, Rhabarber und Äpfel in Würfelchen schneiden. Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis er flüssig und leicht braun wird. Papaya, Rhabarber und Äpfel dazugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Chili längs halbieren, Kerne entfernen. Chili hacken. Mit Balsamico dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Fleisch bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten durchbraten. Mit Reis und Chutney anrichten.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 36 g Eiweiss, 20 g Fett, 66 g Kohlenhydrate, 2450 kJ/590 kcal