

STEAK

MIT KIRSCH-PFLAUMEN
BBQ-SAUCE





STEAK MIT KIRSCH-PFLAUMEN BBQ-SAUCE

Für 2 Portionen: Für die Sauce: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 40 g Ingwer, 100 g Pflaumen, TK, 2 EL Sonnenblumenöl, 100 ml Kirschsafte, 400 g Tomaten, geschält (Dose), 100 g Schwartau Kirsche & Pflaume, 1 TL Rauchsatz, Pfeffer **Sonstiges:** 100 g Champignons, 100 g Kräutersaitlinge, 150 g Austernpilze, 1 Stiel Rosmarin, 2 Stiele Thymian, 2 Schweinenackensteaks, ohne Knochen (à ca. 200 g), Salz, 4 EL Sonnenblumenöl

UTENSILIEN: Brett, Messer, Topf, Herd, Grillpfanne, Pfanne

Zubereitung:

- 1 Für die Sauce Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und mit den Pflaumen fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Pflaumen 2–3 Minuten anschwitzen. Mit Kirschsafte und Tomaten ablöschen, Ingwer zugeben und 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Konfitüreiterrühren, mit Rauchsatz und Pfeffer abschmecken und erkalten lassen.
- 2 Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Nadeln und Blättchen zerzupfen.
- 3 Schweinenackensteaks kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Anschließend in einer heißen Grillpfanne 5–8 Minuten unter Wenden grillen.
- 4 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 4–6 Minuten scharf anbraten. Kräuter zugeben und mit Salz würzen. Schweinenackensteaks mit Pilzen und der Kirsch-Pflaumen-BBQ-Sauce servieren..

Tip: Wer die Sauce rauchiger mag, kann zusätzlich Liquid Smokeiterrühren.



Lust auf mehr? Weitere leckere Rezepte & coole Tipps & Tricks findest Du auf www.foodboom.de/konfituere-kann-mehr



FOODBOOM