

Minuten-Steak mit Avocado und Champignons

Für 2 Personen :

2 Minutensteaks (ca.100 g)	1 EL Senf	0,5 Avocado
0,5 Peperoni	2 Champignons	1 Limone
1 EL Butter	1 Spur Sojasauce	1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer		

Das Steak mithilfe eines Fleischhammers plattieren.

Die Champignons und die Peperoni in feine Streifen schneiden die Avocado ebenfalls fein runterschneiden.

Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Dann auf den einen Teil die Avocado legen und auf die Avocado die Champignons legen. Ganz obendrauf die Peperoni legen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun das Steak zuklappen und in der Pfanne bei hoher Hitze - von jeder Seite max. 1 Minute braten und dann aus der Pfanne nehmen.

In die Pfanne nun eine Flocke Butter geben (Hitze runternehmen), sowie einen Schuss Sojasauce und einen Schuss Limettensaft. Die Sauce dann über das Steak träufeln.

Steffen Henssler am 26. Oktober 2020