



MEIN GENUSS



## Pfeffersteak mit Mango-Salsa



**It's a match!**

It's a match! Die fruchtige Schärfe des Orangenpfeffers macht dieses Gericht zu einem einzigartigen Geschmackserlebnis!

Vorbereitung  
**15 min**

Niveau  
**Mittel**

Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1** Die Mango schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Ca. 1 EL Schale von den Limetten abreiben und den Limettensaft beider Limetten vollständig auspressen.  
Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Minze waschen und grob hacken. Diese Zutaten nun in eine Schüssel geben, alles miteinander vermengen und abschließend mit Salz würzen.
- 2** Das Fleisch abwaschen und trocken tupfen. Dann den Fettrand vom Rumpsteak im Abstand von 2 cm mehrfach einschneiden. Das Fleisch anschließend mit der Orangenpfeffer Gewürzzubereitung würzen. Bratöl in einer ofenfesten Pfanne stark erhitzen und das Steak von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Dabei das Fleisch mit Salz und einer Prise Zucker würzen.
- 3** Danach das Steak im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad (Ober-/Unterhitze) auf mittlerer Schiene in ca. 8 Minuten fertig garen. Nun das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und 2 Minuten ruhen lassen.
- 4** Das Steak abschließend in Scheiben schneiden und mit der Mango-Salsa servieren.  
Hierzu empfehlen wir Rosmarinkartoffeln und einen gemischten Sommersalat.

### Zutaten

- 1 Mango
- 2 Limetten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 10 Minzblätter
- Salz
- 1 doppeltes Rumpsteak (ca. 350 g mit Fettrand)
- 2 TL Orangenpfeffer
- 2 EL Bratöl
- Zucker

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 27.07.2026.