



Hüftsteak mit Papaya-Salsa

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Papaya
- 1 Schalotte
- 1 rote Paprika
- 3 EL Olivenöl
- 1 getrocknete Chili, nach Geschmack
- 2 Hüftsteaks á ca. 250g
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Papaya und Schalotte schälen, Papaya halbieren, Kerne entnehmen und Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Schalotte fein hacken. Paprika unter fließend warmem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, vom Strunk und Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Alle Bestandteile und 1 EL Olivenöl in eine mittelgroße Schüssel geben, mit Meersalz und Chili, nach Geschmack würzen und miteinander vermengen. Papaya-Salsa bei Raumtemperatur ziehen lassen und in der Zwischenzeit eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett auf hoher Stufe erhitzen. Hüftsteaks mit verbleibendem Olivenöl einpinseln, sowie mit Meersalz und Pfeffer würzen. Zunächst kurz beidseitig bei hoher Temperatur anbraten, bis eine gleichmäßige Bräunung erzielt ist. Nun die Hitze reduzieren. Rosmarin unter fließend kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, Zweige anbrennen und mit angedrückter Knoblauchzehe zum Fleisch geben und bei geringer Hitze weitere 2 - 3 Minuten, beidseitig und im Kern rosa medium garen. Fleisch mittig auf flachen Tellern anrichten und Papaya-Salsa seitlich am Fleisch platzieren. Guten Appetit!