

Strauensteaks mit Chili-Ananas

(4 Portionen)



Zutaten:

- 1 Ananas (ca. 500 g Ananasfruchtfleisch)
- 5 Kardamomkapseln
- 4 rote Chilischoten
- 80g Rohrzucker
- 70ml Weißweinessig
- 1 Zweig Rosmarin
- etwas Salz, Pfeffer
- 4 Strauensteaks (à ca. 160 g; ersatzweise Rindfleisch, Enten- oder Putenbrust)
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Ananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Ananasfruchtfleisch in etwa 1 cm große Stcke schneiden. Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen herauslösen und im Mörser grob zerstoßen. Chilis längs aufschneiden, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

2. Ananas mit Zucker, Essig, Chilis, Rosmarinzweig und Kardamom in einen großen, flachen Topf geben und bei mittlerer Hitze 30 Minuten sanft köcheln, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseite stellen und abkühlen lassen.

3. Fleisch abbrausen, trockentupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bestreichen. Steaks auf dem Grill von allen Seiten ca. 8 Minuten grillen. Mit Chili-Ananas-Mix servieren.