

## Rezept

# Marinierte Schweinenackensteaks

Ein Rezept von Marinierte Schweinenackensteaks, am 05.12.2025

## Zutaten

### Für die Steaks:

<b>1/2</b>	Bio-Orange	<b>1</b>	Sternanis
<b>1/2 TL</b>	schwarze Pfefferkörner	<b>1 Msp.</b>	Zimtpulver
<b>2 Msp.</b>	gemahlener Ingwer	<b>1 TL</b>	mittelscharfer Senf
<b>3 EL</b>	Olivenöl		Salz
<b>2</b>	Schweinenackensteaks (à ca. 100 g)	<b>3 TL</b>	Kokosöl

### Für das Gemüse:

<b>2</b>	gelbe Paprika	<b>4 TL</b>	Butter
<b>50 g</b>	TK-Erbsen		Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 45 g F, 20 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Die Orange heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale feinabreiben und den Saft auspressen. Sternanis und Pfefferkörner zusammen im Mörser fein zerstoßen. Mit Zimt, gemahlenem Ingwer, Senf, Olivenöl,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Orangenschale und -saft in einer Schüssel verrühren. Die Nackensteaks darin abgedeckt 1 Std., besser über Nacht, im Kühlschrank marinieren.
2. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Paprika darin ca. 2 Min. offen anbraten. Die noch gefrorenen Erbsen dazugeben und weitere 3 Min. garen.
3. Inzwischen in einer Pfanne das Kokosöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Steaks aus der Marinade nehmen und etwas abtropfen lassen. Im heißen Öl von beiden Seiten je ca. 3 Min. anbraten.
4. Das Gemüse mit Salz abschmecken und auf zwei Tellern verteilen. Die Steaks darauf anrichten und servieren.