

Rezept

Marinierte Schweinenackensteaks

Ein Rezept von Marinierte Schweinenackensteaks, am 05.12.2025

Zutaten

Für die Steaks:

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

Für das Gemüse:

2 gelbe Paprika	4 TL Butter
50 g 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, ½ 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.