

Rezept

Marinierte Schweinenackensteaks

Ein Rezept von Marinierte Schweinenackensteaks, am 28.04.2024

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-Erbesen | 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.