

Rezept

# Nackensteaks Hawaii

Ein Rezept von Nackensteaks Hawaii, am 17.04.2024

## Zutaten

### Für die Steaks

½ kleine Ananas	2 Knoblauchzehen
<b>1 Stück</b> Ingwer (3 cm lang)	<b>2 EL</b> dunkle Sojasauce
<b>2 EL</b> Apfelessig	<b>1 EL</b> Rohrohrzucker
Salz	<b>800 g</b> Schweinenacken
<b>2 EL</b> Rapsöl	

### Für den Salat

<b>5 EL</b> Apfelessig	<b>2 EL</b> Rohrohrzucker
Salz	Pfeffer
<b>3 EL</b> Rapsöl	<b>4</b> Römersalatherzen
<b>1</b> Avocado	

### Außerdem

Zip-Beutel (3 l)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 52 g F, 36 g EW, 23 g KH

## Zubereitung

1. Ananas schälen, halbieren und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Ingwer schälen und fein reiben. Ein Drittel der Ananas mit Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Essig, Zucker und 1 TL Salz fein pürieren. Die restlichen Ananasscheiben abgedeckt kühl stellen.
2. Das Fleisch in 8 Steaks (ca. 2 cm dick) schneiden. Mit der Marinade in den Ziplock-Beutel geben, verschließen und mit den Händen durchmischen. Ca. 4 Std. im Kühlschrank marinieren.
3. Essig, Zucker, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Salatschüssel verquirlen. Das Öl einrühren. Salat zerteilen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter in schmale Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Salat, Avocado und übrige Ananas mit dem Dressing vermischen.

4. Die Steaks aus dem Beutel nehmen, die Marinade in eine Schale abstreifen. Marinade aus dem Beutel und 100 ml Wasser unterrühren. Eine Pfanne erhitzen. Das Öl in die heiße Pfanne geben und die Steaks darin bei großer Hitze pro Seite ca. 1 Min. anbraten. Die Marinade zugießen und bei schwacher Hitze in ca. 4 Min. cremig einköcheln lassen. Dabei die Steaks alle 30 Sek. wenden. Die Steaks auf vier Tellern anrichten, mit dem Salat und der Sauce servieren.