

Rezept

# Ofengeröstete Nackensteaks

Ein Rezept von Ofengeröstete Nackensteaks, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Steaks

- |                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| 2 Knoblauchzehen                 | 1 Bio-Orangenschale |
| ½ Bio-Zitrone                    | 2 EL Olivenöl       |
| 2 EL Fenchelsamen                | 1 EL Rohrzucker     |
| Salz                             | Pfeffer             |
| 4 Schweinenackensteaks (à 220 g) |                     |

### Für das Gemüse

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| 800 g festkochende Kartoffeln | 1 Knolle Fenchel (250 g) |
| 2 rote Zwiebeln               | 2 EL Olivenöl            |
| Salz                          | Pfeffer                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 42 g F, 42 g EW, 34 g KH

## Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Orange und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Knoblauch, Orangen- und Zitronenschale mit Olivenöl, Fenchelsamen, Zucker, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schüssel vermischen.
2. Die Steaks trocken tupfen, in die Würzmischung legen und rundum damit einreiben. Die Würzmischung dann kräftig ins Fleisch einmassieren und die Steaks ca. 20 Min. durchziehen lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Kartoffeln schälen und längs in 1,5 cm breite Spalten schneiden. Fenchel waschen, putzen und halbieren. Den Strunk herausschneiden und die Hälften längs in 1 cm breite Spalten schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in 1 cm breite Spalten schneiden.
4. Das Gemüse auf dem Blech mit Öl, 2 TL Salz und ½ TL Pfeffer mischen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.
5. Nach 15 Min. Garzeit das Gemüse aus dem Ofen nehmen, die Steaks darauflegen und mit dem Gemüse im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. rösten. Dabei einmal wenden. Gemüse und Steaks auf vier Tellern anrichten.