Rezept

Schweinesteaks mit Rosmarin

Ein Rezept von Schweinesteaks mit Rosmarin, am 11.11.2026

Zutaten

4 Zweige	Rosmarin
8 EL	Olivenöl
2	Bio-Zitronen
	Pfeffer
2	Knoblauchzehen
	1/2 TL getrockneter Oregano
12	Schweinenackensteaks (je ca. 120 g)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 12 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Öl und Oregano verrühren. Die Zitronen heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Die Steaks trocken tupfen, in dem Würzöl wenden und kräftig pfeffern. Mit den Zitronenscheiben im Wechsel in eine verschließbare Kunststoffdose schichten und mindestens 4 Std. (besser über Nacht) ziehen lassen.

3. Die Steaks von den Zitronenscheiben befreien, mit Küchenpapier abtupfen und von jeder Seite 4-5 Min. grillen, dabei vor dem Wenden mit dem Rest Marinade bestreichen. Vor dem Servieren salzen.