

Nackensteaks mit Zwiebelgemüse in heller Sauce



Steaks mit Gemüse

Diesmal zwei Nackensteaks, schmackhaft gewürzt. Da ich noch die Friteuse auf der Küchen-Arbeitsplatte stehen hatte, habe ich die Steaks kurzerhand im siedenden Fett frittiert. Frittiert man die Steaks nur 2–3 Minuten, sind sie innen noch leicht rosé.

Dazu ein Zwiebelgemüse aus Lauchzwiebeln und Zwiebeln.

Dazu bereite ich eine helle Béchamel-Sauce zu, die ich mit etwas Weißwein verfeinere.

Mein Rat: Die Nackensteaks an der Fettkruste bzw. Fleischseite mehrmals einritzen, sonst wölben sie sich beim Frittieren in der Friteuse zu stark.

Zutaten für 1 Person:

Für die Béchamel-Sauce:

- [Grundrezept](#)
- 2 Nackensteaks
- 1 große Zwiebel
- 6 Lauchzwiebeln
- trockener Weißwein
- Salz
- bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 °C erhitzen.

Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Béchamel-Sauce zubereiten. Zwiebel und Lauchzwiebeln dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Alles verrühren und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen Steaks in das siedende Fett geben und 2–3 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelgemüse mit Sauce dazugeben. Servieren.