

# Rinder-Nackensteak mit Pfifferlingen und Bohnen- Gemüse



In der Pfanne ...

Ich hatte das Glück, dass ich bei meinem Discounter sehr schöne, große, fein marmorierte Rinder-Nackensteak bekam. Das ist eigentlich etwas außergewöhnlich, da er sonst meistens nur Schweine-Nackensteaks – natur oder mariniert – im Sortiment hat.

Noch dazu sind diese Steaks wahrlich riesengroße Steaks, ein einzelnes hat immerhin mehr als 400 g an Gewicht.

Man sollte dieses Gericht wirklich nur essen, wenn man sehr großen Hunger hat. Denn ansonsten rebelliert irgendwann der Magen.

Ich habe die Steaks noch einige Stunden in einer Kräuter-

Marinade im Kühlschrank etwas durchziehen lassen.

Und brate die Steaks, die ja relativ dick sind, 4 Minuten auf jeweils jeder Seite an, das ergibt hervorragende, medium gebratene Steaks auf den Tellern. Ich gebe zum Braten der Steaks jeweils auch einige Zweige frischer Thymian und Rosmarin und eine zerquetschte Knoblauchzehe für etwas mehr Aroma in die Pfannen.

Die Steaks gelingen wirklich sehr lecker und schmackhaft und sind auch schön medium gebraten. Sie erreichen jedoch nicht die Qualität eines Rinder-Rumpsteaks oder -Filetsteaks, die von Konsistenz und Geschmack einfach viel feiner sind. Aber es sind ja auch preiswerte Nackensteaks. Die gut marmoriert sind und einige Fettstücke enthalten, die natürlich Geschmacksträger sind und mitgegessen werden.

Garniert wird das Ganze mit einer Portion Pfifferlingen, die ich allerdings aus der Dose verwende, in der Pfanne anbrate und salze. Und ich gebe die Kräuter und den Knoblauch schon beim Braten der Pfifferlinge hinzu, damit auch diese das Aroma annehmen.

Dazu gibt es als Beilage ein kleines Bohnen-Gemüse aus Buschbohnen, die ich gare, dann salze und pfeffere und auf die beiden Teller verteile. Die Bohnen schmecken köstlich und passen sehr gut zu den kross gebratenen Steaks.

[amd-zlrecipe-recipe:793]