

# Marinierte Nackensteaks und Bohnen im Speckmantel

Hier greife ich einmal auf fertig marinierte Schweine-Nackensteaks von meinem Discounter zurück. Ich habe ein wenig Geld mehr ausgegeben und Bio-Nackensteaks gekauft, was immer das für Aufzucht und Fütterung der Schweine bedeutet.

Die Steaks sind in einer Paprika-Marinade eingelegt.

Dazu gibt es Bohnen. Bei den Bohnen waren auch noch einige Erbsenschoten untergewandert, ich habe die Erbsen einfach mitgegart und kurz vor dem Servieren einfach über das Gericht verteilt.

Ich gare die Bohnen in kochendem Salzwasser, lasse sie dann etwas erkalten und wickle sie in mehrere Speckscheiben. Dann brate ich die Bohnen im Speckmantel noch einige Minuten in der übrigen Marinade und dem Fett, in dem ich die Steaks gebraten habe. Bei Bedarf kann man einen Deckel auf die Pfanne geben, damit der Speck auch von oben gegart wird.

Die Bohnen sind sehr lecker und munden gut. Zusammen mit dem Speck sind sie köstlich als Beilage.

Und die Bio-Nackensteaks sind auch sehr lecker. Ein großer Unterschied zu gewöhnlichen Nackensteaks schmecke ich nun nicht heraus, aber was soll's.

[amd-zlrecipe-recipe:779]

---

# Schweine-Nackensteaks mit Pak-Choi-Gemüse

Hier ein einfaches Gericht. Aber lecker ist es allemal. Schweine-Nackensteaks, schön kross gebraten, schmecken eigentlich immer gut.

Als Beilage habe ich ein Gemüse zubereitet. Einfach nur Mini-Pak-Choi. Den ich einfach nur in Butter anbrate, würze und mit etwas Crème double verfeinere.

[amd-zlrecipe-recipe:753]

---

# Marinierte Schweine-Nackensteaks und Mangold

Einfaches Gericht. Wenige Zutaten. In ein paar Minuten zubereitet.

Die Nackensteaks sind in einer Paprika-Marinade gewürzt.

Ich verwende die Marinade auch, um den Mangold in der Pfanne zu würzen. So benötigt er nur noch ein wenig Salz.

Für mehr Geschmack beim Anbraten der Zutaten verwende ich Olivenöl und zusätzlich eine Portion Butter für schönen Butter-Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:686]

---

# **Marinierte Schweine- Nackensteaks und grüne Mini- Spargel**

Einfaches Gericht. Wenige Zutaten. In ein paar Minuten zubereitet.

Die Nackensteaks sind in einer Paprika-Marinade gewürzt.

Die Mini-Spargel müssen nicht geputzt oder geschält werden, man brät sie einfach nur in Fett kräftig an.

Für mehr Geschmack beim Anbraten der Zutaten verwende ich Olivenöl und zusätzlich eine Portion Butter für schönen Butter-Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:687]

---

# **Schweinefleisch mit Champignons und Zwiebeln in Hoisin-Sauce und Reis**

Hier ein asiatisches Gericht, für das ich Schweine-Nackensteaks verwende.

Dazu als weitere Zutaten Champignons und Zwiebeln.

Die Sauce bilde ich aus Hoisin-Sauce, die normalerweise für

die Zubereitung Ente verwendet wird. Aber man kann sie auch für Schweinefleisch verwenden.

Dazu als Beilage Langkorn-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:389]

---

# Schweine-Nackensteaks mit Kräuterbutter

Wie immer jeden Monat gibt es einmal wieder leckere Steaks. Pur. Ohne Beilage.

Ich habe diesmal Schweine-Nackensteaks gewählt. Diese sind in einer Paprika-Marinade mariniert und schon fertig gewürzt.

Aufgrund der Dicke der Steaks von gut 2 cm brate ich die Steaks auf jeweils jeder Seite gute 4 Minuten. So erhalte ich schön medium gegarte Steaks.

Ich gebe noch zusätzlich für mehr Würze Kräuterbutter auf die Steaks.

Jeder kann diese Steaks zubereiten. Sie eignen sich auch gut für den Grill. Mangels eines Balkons oder eines Gartens mit Terasse, wo ich einen Grill aufstellen könnte, muss ich jedoch die Steaks in der Küche auf dem Herd in einer schmiedeeisernen Pfanne zubereiten.

Die Zubereitung ist einfach und in wenigen Sätzen beschrieben.

[amd-zlrecipe-recipe:349]

---

## **Ich hatte einmal wieder Appetit auf ein ...**

... STEAK. Eigentlich würde sich da ein wirklich großes T-Bone-Steak anbieten, das zusammen mit dem Knochen auf gut 700–800 g Gewicht kommt. Aber das würde dann aufgrund des Gewichts auch gut seine 13–14 € kosten. Das ist mir etwas zu viel.

Ich habe mich daher für ein Rinder-Steak aus dem Bug entschieden, das schon mariniert ist. Glücklicherweise war dieses Fleisch bei meinem Discounter auch gerade im Angebot, so dass ich dafür nicht sehr viel bezahlte. Das Steak hat immerhin knapp 300 g. Es bringt also doch eine ganze Menge Fleisch in die Pfanne und auf den Teller, so dass es gut zu meinem großen Appetit auf Fleisch passt.

Ich bereite das Nackensteak rare zu, und der Einfachheit halber frittiere ich es auch nur 2–3 Minuten in der Friteuse. Und als Beilage gibt es dann zum anderen einfach Pommes frites, die ich ebenfalls in der Friteuse zubereite.

Jetzt würde nur noch ein wenig Kräuterbutter zu dem Steak passen, die ich aber leider nicht vorrätig habe.

[amd-zlrecipe-recipe:59]

---

## Es muss mal wieder sein ...



Lecker, lecker!

Wie in der zurückliegenden Zeit alle paar Wochen schon geschehen, musste ich beim Einkaufen wieder einmal ein schönes Steak kaufen. Diesmal habe ich ein prachtvolles Rinder-Nackensteak mit 400 g Gewicht erstanden.

Da das Steak doch ein ordentliches Gewicht und eine entsprechende Dicke hat, brate ich es auf jeder Seite 2–3 Minuten in heißem Butterschmalz an, damit ich ein Steak medium erhalte.

Dazu gibt es ein kleines Gemüse, das ich aus Champignons und Mandarinen zubereite. Mit etwas süßem Mandarinenensaft bilde ich ein kleines Sößchen, und Champignons und Mandarinenstücke karamelisieren darin noch etwas.

Ich garniere das Steak mit etwas Kräuterbutter. Mmmh, ein Genuss!

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 mariniertes Rinder-Nackensteak (400 g)
- 5 braune Champignons
- 40 g Mandarinen (Dose)
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin einige Minuten anbraten. Mandarinenstücke dazugeben und nur noch mit erhitzen. Etwas Mandarinenensaft dazugeben und ein kleines Sößchen bilden. Petersilie dazugeben und alles gut vermischen. Salzen und pfeffern. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Noch etwas Butterschmalz in die Pfanne geben. Es darf ruhig rauchen. Steak auf jeder Seite etwa 2–3 Minuten kräftig im siedenden Fett anbraten. Steak bei Bedarf noch salzen und pfeffern.

Herausnehmen und zum Gemüse geben. Einige Scheiben Kräuterbutter auf das Steak geben. Servieren.

---

# 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.

---

# Mariniertes Nackensteak mit Champignons und Schalotten



Könnte man fast für einen Zwiebelrostbraten halten

Ein einfaches, in einer hellen Soja-Sauce mariniertes Nackensteak vom Schwein. Dazu einige gebratenene Champignons, Schalotten und Knoblauch.

Fertig ist der Abend-Snack.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 1 Schweine-Nackensteak
- 2 weiße Champignons
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft aromatisiert
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 10 Min.

Nackensteak auf einen Teller geben und Soja-Sauce auf beiden Seiten darüber geben. Nach 15 Minuten Steak einmal wenden. Insgesamt 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Schalotte und Koblauchzehen schälen und quer in

Ringe bzw. Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steak darin auf jeder Seite einige Minuten kross anbraten. Gleichzeitig Schalotte, Knoblauch und Champignons in das Öl geben und ebenfalls einige Minuten anbraten. Marinade über Steak und Gemüse geben.

Steak auf einen Teller geben, Gemüse darauf aufhäufen und servieren.

---

## **Panierte Nackensteaks mit Bohnenmus**



Paniertes Steak mit Mus

Für die Nackensteaks habe ich mir eine ausgefallene Panade einfallen lassen, ich wollte nicht das übliche Paniermehl

verwenden. Also habe ich eine Mischung aus Ei, Senf und Crème fraîche für die Haftung zubereitet. Die Zutaten ergeben – mit einem Schneebesen verquirlt – eine wunderbar gelbliche und sämige Mischung. Und für das eigentliche Panieren habe ich das Paniermehl ganz weggelassen und eine Mischung aus zerstoßener Sesamsaat, gemahlenden Mandeln und geriebenem Emmentaler verwendet. Parmesan hatte ich nicht mehr vorrätig. Vor dem Panieren werden die Nackensteaks einfach noch mit Salz und Pfeffer gewürzt. Der Senf gibt den Steaks eine gute Würze und die Panade schmeckt kräftig knusprig. Wenn von der Panade noch etwas übrig ist, kann man diese für weitere Verwendung aufbewahren – Panieren oder Füllen von anderem Fleisch, zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Eiern gebraten oder anderes.

Das Bohnenmus bereite ich aus Stangenbohnen zu und verfeinere es mit etwas getrocknetem Bohnenkraut.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Schweinenackensteaks
- 150 g Stangenbohnen
- 1 TL Senf
- 1 TL Crème fraîche
- 1 Ei
- 40 g Sesamsaat
- 40 g Mandeln
- 50 g geriebener Emmentaler
- $\frac{1}{2}$  TL getrocknetes Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Bohnen putzen und vierteln. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und die Bohnen darin 15 Minuten garen. Währenddessen Nackensteaks vom Knochen befreien und auf jeweils beiden

Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Sesamsaat in einen Mörser geben, fein mörsern und in eine Schüssel geben. Mandeln kann man von Hand auf einer Küchenreibe fein reiben, ich habe jedoch diesmal die Küchenmaschine dafür verwendet. Ebenfalls in die Schüssel geben. Dann noch Emmentaler hinzugeben und alles gut mit einer Gabel vermengen. Ei in eine kleine Schüssel geben, Senf und Crème fraîche hinzugeben und alles mit dem Schneebesen verquirlen. Auf einen großen Teller geben und darauf verteilen. Ebenso die Panade auf einen zweiten großen Teller geben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steaks nacheinander auf jeweils beiden Seiten erst durch die Flüssigkeit ziehen, dann in die Panade drücken und sofort in das heiße Öl geben. Temperatur herunterdrehen und bei mittlerer Temperatur auf jeweils beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Bohnen aus dem Wasser heben, in eine schmale Rührschüssel geben, Bohnenkraut dazugeben, mit etwas Salz würzen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Steaks mit einem Pfannenwender vorsichtig aus der Pfanne heben, damit die Panade nicht abfällt und auf einen Teller geben. Das Bohnenmus daneben anrichten.