

Schweine-Nackensteaks mit Bohnen

Nackensteaks sind immer wieder schmackhaft, man kann sie wirklich des öfteren essen. Ich würze sie nur mit Paprika, Salz und Pfeffer.

Dazu als Gemüse ein einfaches Bohnengemüse, das ich mit Bohnenkraut würze und mit Crème double verfeinere.

[amd-zlrecipe-recipe:764]

Vegetarische Bratwürste mit mediterranem Gemüse

Vegetarische Bratwürste. Laut Packung nicht aus Tofu hergestellt. Mir hat sich aber leider nicht erschlossen, aus welcher Haupt-Zutat sie hergestellt wurden.

Aber erstaunlicherweise einmal vegetarische Bratwürste, die recht gut schmecken.

Dazu eine Gemüse-Mischung. Aus sechs verschiedenen Gemüse-Zutaten. Lecker mediterran mit getrocknetem Majoran und Thymian gewürzt.

[amd-zlrecipe-recipe:752]

Schweine-Nackensteaks mit Champignons und Spargeln

Spargel kann man ja auf unterschiedlichste Art zubereiten. Normalerweise wird weißer Spargel geschält und in kochendem Wasser gegart. Grünen Spargel kann man auf die gleiche Weise zubereiten.

Traditionell serviert man Spargel mit gekochtem Schinken, Salzkartoffeln oder hellem Fleisch wie Pute oder Huhn.

Und ebenfalls traditionell gibt man entweder Sauce Hollandaise auf die Spargel. Oder zerlassene Butter oder Kräuterbutter.

Hier schäle ich die Spargel einfach, zerkleinere sie grob und gare sie in kochendem Salzwasser.

Dazu gibt es einige kräftig gewürzte Schweine-Nackensteaks. Und um das Gericht abzurunden, noch einige in Scheiben geschnittene und in Butter gebratene Champignons auf die Steaks.

Und einige Portionen Butter auf die Spargel.

Fertig ist ein leckeres Spargel-Gericht, genau passend zur Spargel-Saison.

[amd-zlrecipe-recipe:393]

Marinierte Nackensteaks



Leckere Steaks

Zwei in einer Paprika-Marinade marinierte Nackensteaks. Nur Fleisch, Würze und Öl zum Braten.

Ich gebe den Steaks auf jeder Seite etwa zwei Minuten, dann habe ich Nackensteaks medium.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Schweine-Nackensteaks (etwa 300 g)
- Öl

Zubereitungszeit: 4 Min.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin jeweils auf beiden Seiten zwei Minuten anbraten.

Steaks herausnehmen, auf einen Teller geben und servieren.

Gulasch-Topf



Leckerer Gulasch-Topf

Ich hatte zwei in einer Paprika-Marinade marinierte Schweine-Nackensteaks übrig. Dies ist eigentlich eher Fleisch zum Kurzbraten. Aber wer sagt denn, dass die Nackensteaks nicht auch zum Schmoren und z.B. zum Zubereiten eines Gulaschs verwendet werden können?

Ich gebe in das Gulasch noch Kartoffeln und Bohnen hinzu und gare sie in der Rotwein-Sauce mit. Somit bereite ich einen richtigen Gulasch-Topf zu.

Zutaten für 1 Person:

- 2 in Paprika-Marinade marinierte Schweine-Nackensteaks (etwa 300 g)

- 2 Kartoffeln
- 5 Bohnen
- 2 weiße Champignons
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Chianti
- Gemüsefond
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Bohnen putzen und grob zerkleinern. Nackensteaks grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem Topf erhitzen und Nackensteaks, Schalotten, Knoblauch und Champignons darin anbraten. Es sollen sich schöne Röstspuren am Topfboden bilden. Kartoffeln und Bohnen dazugeben. Mit einem sehr großen Schuss Rotwein ablöschen. Etwas Fond dazugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Gulasch-Topf in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.