

BBQ-Steak

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min



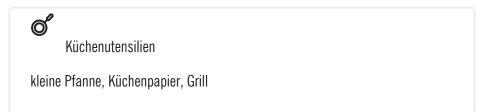


Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	2 EL
Ketchup	150 g
Honig	40 g
Balsamicoessig, hell	3 EL
Salz	
Chili, gemahlen	0.25 TL
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Schweinenackensteaks	600 g

Zubereitung



- 1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
- 2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 2 Min. glasig dünsten. Ketchup, Honig und Essig zugeben, mit Salz, Chili und Paprika würzen und ca. 7–10 Min. zu einer dickflüssigen Paste einköcheln, abkühlen lassen.
- 3. Steaks waschen, trocken tupfen und mit 3/4 der Barbecuesauce bestreichen. Zugedeckt ca. 2 Stunden oder über Nacht marinieren lassen.
- 4. Steaks auf einem heißen Grill ca. 3 Min. von jeder Seite grillen, dabei mehrmals mit übriger Barbecue-Sauce bestreichen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	338 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	12 g