

Gebratene Nackensteaks mit Paprikakritharaki

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Schweinenackensteaks | 600 g |
| Aprikosen, frisch | 3 St. |
| Paprika, rot | 3 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Schnittlauch, frisch | 15 g |
| Olivenöl | 3 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Zucker | |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Öl | 2 EL |
| Kritharaki Nudeln | 500 g |
| Gemüsebrühe | 800 ml |

Zubereitung

1. Schweinenackensteaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitestellen. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. Paprika waschen, halbieren, Strünke und Kerne entfernen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. Die Hälfte der Paprikawürfel zu den Aprikosen geben, die andere Hälfte beiseitestellen. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden und zu den Aprikosen und der Paprika in die Schüssel geben. Mit 1 EL Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. In einem Topf mit 1 EL Öl auf niedriger Stufe ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Restliche Paprikawürfel zugeben, ca. 1 Min. mitdünsten und Kritharaki unterrühren. Mit Brühe ablöschen und alles zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12–15 Min. garen, bis die Kritharaki al dente sind. Gelegentlich umrühren.
4. Nackensteaks salzen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Nackensteak ca. 5 Min. von beiden Seiten braten. Steaks nach dem Braten in Alufolie eingeschlagen ca. 5 Min. ruhen lassen.
5. Paprikakritharaki nach Ende der Garzeit mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Falls die Kritharaki zu trocken sind, evtl. mehr Brühe zugießen. Steaks nach Belieben pfeffern und zusammen mit den Paprikakritharaki auf Tellern anrichten. Salsa über das Fleisch geben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 837 kcal |
| Kohlenhydrate | 118 g |
| Eiweiß | 46 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 20 g |