Gegrillter Schweinenacken mit Kartoffeln und Quark



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
Thymian, frisch	5 g
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	1 TL
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Oliven, grün	50 g
Tomaten, getrocknet	50 g
Basilikum, frisch	20 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	200 g
saure Sahne	200 g
Cayennepfeffer	
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenkrepp

1. Ofen auf 200° C (Umluft) vorheizen. Steaks waschen und trocken tupfen. Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Fleisch intensiv mit 2 EL Öl, Kräutern, Knoblauch und Salz und Pfeffer einreiben. Schweinenacken zum Temperieren beiseitelegen.

2. Kartoffeln waschen, halbieren und auf einem Backblech mit Backpapier mit 2 EL Öl und Salz und Pfeffer vermischen. Kartoffelhälften mit den Schnittflächen nach oben auf dem Blech verteilen und im Ofen ca. 20–25 Min. goldbraun backen.

3. In der Zwischenzeit Oliven in ein Sieb abgießen und anschließend in dünne Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. In einer Schüssel Quark und saure Sahne verrühren und Tomaten, Oliven und Basilikum dazugeben. Alles gründlich vermengen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker pikant abschmecken.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und den Schweinenacken darin rundherum ca. 3–4 Min. kross braten. Dabei hin und wieder wenden und darauf achten, das der Knoblauch nicht verbrennt.

5. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und Tomaten-Oliven-Quark darauf verteilen. Schweinenacken-Steaks mit Kartoffeln und Quark auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt hervorragend ein Salat mit Pflaumenvinaigrette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	692 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	35 g