Nackensteaks in Bier-Marinade



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Bier	400 ml
Senf	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Brauner Zucker	
Schweinenackensteaks	700 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne

1. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. In einer Schüssel Zwiebeln, Bier, Senf, Salz und Pfeffer mischen und mit etwas Zucker abschmecken. Nackensteaks waschen, trocken tupfen, in die Marinade geben und im Kühlschrank durchziehen lassen. Je länger das Fleisch in der Marinade ziehen kann, desto aromatischer wird es.

2. Mariniertes Fleisch abtropfen lassen, auf dem heißen Grill ca. 15 Min. von beiden Seiten grillen, dabei mehrmals mit übriger Marinade bepinseln. Oder in einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Steaks darin ca. 5–6 Min. von jeder Seite anbraten.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Feldsalat mit Roter Bete und Ziegenkäse.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	314 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	10 g