

Nackensteaks mit mediterranem Nudelsalat und Rucola







Zubereitungszeit 30min



Zutaten

für 4 Portionen

_	
6,5	ᄓ
υa	IΖ

Schweinenackensteaks, mariniert	600 g
Zucchini	1 St.
Spitzpaprika	2 St.
Olivenöl	4 EL
italienische Kräuter, getrocknet	0.5 TL
Penne Rigate	500 g
Rucola	75 g
Parmesan	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Salatschleuder, SILVERCREST Grillpfanne

- 1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 4–5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Nackensteaks aus dem Kühlschrank nehmen und zum Temperieren beiseitelegen.
- 2. Zucchini und Spitzpaprika waschen. Enden der Zucchini entfernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob in diagonale Streifen schneiden.
- 3. Paprika und Zucchini in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, italienischen Kräutern und etwas Salz vermengen. Mariniertes Gemüse einlagig auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Min. goldbraun rösten.
- 4. Derweil Pasta im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. al dente garen und anschließend in ein Sieb abgießen. Tropfnasse Pasta in der Schüssel beiseitestellen.
- 5. In einer Grillpfanne oder Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite 2–3 Min. scharf und kross anbraten. Fleisch anschließend auf einem Teller etwas ruhen lassen.

- 6. Rucola waschen, trocken schütteln und nach Belieben etwas klein schneiden. In der Schüssel Pasta, Gemüse und Rucola mit 1 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer intensiv abschmecken.
- 7. Nackensteaks mit mediterranem Nudelsalat und Rucola auf Tellern anrichten, Parmesan frisch darüberhobeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (p	oro Portion)
--------------	--------------

Kaloriengehalt	885 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	33 g