



Rezepte > Mittagessen

Gegrillte Steaks mit Mais und krossen Kartoffeln

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	600 g
Salz	
Öl	3 EL
Honig	1 TL
Lauch	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Mais aus der Dose	300 g
Butter	2 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Schweinenackensteaks, mariniert	4 St.



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, Pürierstab, Grill, Mixer

1. Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit 2 EL Öl und Honig vermengen. Lauch waschen, trocken schütteln und längs halbieren. Lauch mit etwas Öl bepinseln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Mais in ein Sieb abgießen.
2. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Zwiebel darin ca. 2 Min. anbraten. Mais zugeben, kurz vermengen und mit 150 ml Wasser ablöschen. Auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. köcheln. Alles zusammen sehr fein pürieren, dabei ggf. nochmals etwas Wasser zugeben. Maiscreme mit Senf, Salz und Pfeffer intensiv abschmecken.
3. Grill anheizen. Lauch auf den heißen Grill geben und ca. 5 Min. rundherum grillen. Kartoffeln in eine Edelstahlpfanne oder Schale geben und ebenfalls ca. 5 Min. kross grillen. Schweinenackensteak auf dem heißen Grill ca. 4 Min. grillen.
4. Schweinenackensteaks mit Maiscreme, gegrilltem Lauch und Kartoffeln auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Damit die Maiscreme so fein wie möglich wird, empfiehlt es sich, für das Pürieren einen Standmixer zu verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	648 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	32 g