



# Schweinerückensteaks mit Grillpaprikasauce

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Schweine-Rückensteaks, gewürzt, mit Paprika	600 g
Paprika, rot	4 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Schnittlauch, frisch	20 g
Frischkäse, natur	50 g
Balsamicoessig, hell	1 EL
Rosenpaprika	
Chili, gemahlen	
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, Alufolie, Pürierstab, Grill

1. Schweinerückensteaks zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Paprika waschen, Stiele und Kerne entfernen und längs vierteln.
2. Grill anheizen und Paprika mit der Hautseite nach unten ca. 10 Min. grillen, bis sie weich sind und beginnen schwarz zu werden. Anschließend Paprika in einem Gefrierbeutel verschlossen zum Ausdampfen ca. 5 Min. beiseitelegen.
3. Derweil Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse geben oder fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Weiche Paprikas etwas schälen, sodass die schwarze Haut entfernt ist. Anschließend grob hacken.
4. In einem hohen Gefäß Paprika, Knoblauch, Frischkäse, Balsamico, Paprikapulver, Chilipulver und Olivenöl fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Auf dem noch heißen Grill Steaks rundherum ca. 4–5 Min. medium grillen oder bis sie den gewünschten Garpunkt erreicht haben. Anschließend in Alufolie gewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen. Schweinerückensteaks nach Belieben aufschneiden und mit Grillpaprikasauce und Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Sauce kannst du auch super vorbereiten. Dafür die Paprika mit der Hautseite nach oben am besten mit der Grillfunktion des Ofens rösten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 343 kcal

---

Kohlenhydrate 18 g

---

Eiweiß 35 g

---

Ballaststoffe 5 g

---

Fette 14 g

---