



Steaks vom Schweinenacken mit Mais-Salat und Tomaten-Dressing



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Orangen	1 St.
Knoblauchzehen	8 St.
Olivenöl	120 ml
Wasser	50 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	0.25 TL
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Petersilie, frisch	20 g
Schweinenackensteaks	600 g
Paprika, rot	1 St.
Salatgurken	1 St.
Tomaten, passiert	200 g
Essig	1 EL
Zucker	
Chili, gemahlen	
Sojasauce	1 EL
Mais aus der Dose	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. Limette und Orange halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf ca. 100 ml Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch darin ca. 2 Min. goldbraun rösten.
2. Den Topf vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und nacheinander Orangensaft, Limettensaft und Wasser einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano würzen und zum Kochen bringen. Etwa 2 Min. köcheln und wieder abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Anschließend mit der Marinade vermengen.
3. Steaks vom Schweinenacken waschen, trocken tupfen und in eine Schüssel legen. Die Hälfte der Marinade darübergießen und das Fleisch ca. 2–3 Std. darin marinieren.
4. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. In einer Schüssel passierte Tomaten mit 2 EL Öl, Essig, Salz, Zucker, Pfeffer, Chili und Sojasauce pikant abschmecken.
5. Mais zum Abtropfen in ein Sieb geben. In einer Schüssel mit passierten Tomaten, Paprika und Gurke vermengen und abschmecken.

6. Fleisch aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Rost je nach Dicke ca. 6–7 Min. von jeder Seite grillen. Etwas von der Marinade über die Schweinenackensteaks geben und mit dem Mais-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	515 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	29 g