

## Sören Anders Marinierte Nackensteaks mit BBQ-Sauce und Gurkensalat

Donnerstag, 6. Juni 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

### Zutaten:

Für die Marinade und das Fleisch:

1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Peperoni
150 ml	Kellerbier (Zwickelbier)
75 ml	Rapsöl
2 EL	Honig
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Oregano, getrocknet
1 EL	scharfer Senf
1 TL	Pfeffer, aus der Mühle
1/2 TL	Salz
4	Schweinenackensteaks á ca. 200 g

Für die Kartoffeln mit Sour-Creme:

8	Kartoffeln à ca. 150 g
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1	Bio-Zitrone
200 g	Magerquark
100 g	griechischer Joghurt
150 g	Schmand
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die BBQ-Sauce:

80 g	Tomatenmark
80 g	Tomatenketchup
40 ml	Balsamico
50 ml	koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk (z. B. Cola)
40 g	brauner Zucker
1 TL	Ingwerpulver
2 EL	Ahornsirup
10 ml	Sojasauce
etwas	Pfeffer
etwas	Salz

Für den Gurkensalat:

1	Salatgurke
2 EL	Pflanzenöl
30 g	saure Sahne
1 EL	heller Balsamico
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
1 Bund	Dill



**Zubereitung:**

1. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken.
2. Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und die Peperoni fein schneiden.
3. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni in eine große flache Auflaufform geben. Bier, Rapsöl, Honig, Paprikapulver, Oregano, Senf, Pfeffer und Salz zugeben und alles gut zu einer Marinade verrühren.
4. Die Nackensteaks in die Auflaufform einlegen, mit der Marinade vollständig bedecken. Form zudecken und die Steaks mindestens 6 Stunden im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen. Besser ist es, sie über Nacht ziehen zu lassen.
5. Vor dem Zubereiten der marinierten Steaks für die Ofenkartoffeln den Backofen auf 175 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
6. Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen. Die Kartoffeln rundherum mit Olivenöl einstreichen, mit Salz würzen und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen. Kartoffeln im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten garen, bis sie weich sind.
7. Inzwischen für die Quarkcreme Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
8. Quark, Joghurt und Schmand verrühren. Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kartoffeln gegart sind.
9. Für die BBQ-Sauce Tomatenmark, Ketchup, Balsamico, Erfrischungsgetränk, braunen Zucker, Ingwerpulver und Ahornsirup in einen Topf geben, alles aufkochen, dann bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
10. Währenddessen für den Salat die Salatgurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
11. Das Öl in eine Salatschüssel geben, unter ständigem Rühren die saure Sahne, Balsamico, Zucker und 1 Prise Salz hinzufügen, die Gurkenscheiben unterheben.
12. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
13. Zum Schluss den Salat mit Zitronensaft abschmecken und den Dill unterheben.
14. Sobald die BBQ-Sauce entsprechend lange geköchelt hat, die Sojasauce untermischen und die Sauce abschmecken. Evtl. mit Pfeffer und Salz nachwürzen.
15. Vor dem Braten die Steaks aus der Marinade nehmen und mit einem Küchenpapier die noch haftende Marinade größtenteils abtupfen.
16. Die Grillpfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten braten.
17. Gebratene Steaks auf Teller geben, dazu BBQ-Sauce, Ofenkartoffeln, Sour Creme und Gurkensalat reichen.

Pro Portion: 850 kcal/ 3560 kJ

73 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 40 g Fett