



Gegrilltes Schweinenackensteak

in einer Honig-Chili-Marinade auf einem leckeren Tomaten-Brot-Salat (für 4 Personen)

Zutaten

4 frische Schweinenackensteaks à 200 g
1 EL Honig
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 Chilischoten
Grobes Meersalz
Frische Kräuter, die wir im Garten
oder auf dem Balkon haben.

Für den Brotsalat:

600 g gutschmeckende Strauchtomaten
1 rote Zwiebel
400 g Baguette
100 ml Olivenöl
1 kleines Bund Basilikum
Grobes Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Etwas weißen Balsamico-Essig



Zubereitung

Die Knoblauchzehen schälen, kleinhacken und mit dem Honig, den klein geschnittenen Chilischoten, Olivenöl, Salz und den frischen Kräutern gut verrühren. Das Fleisch waschen, trockentupfen, gut mit der Marinade vermengen und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für den Brotsalat die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in nicht zu kleine Spalten schneiden. Dann die rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Circa 50 ml Olivenöl in eine Pfanne geben und das Baguette, das wir vorher in circa 2 cm große Würfel geschnitten haben, in der Pfanne langsam anrösten bis es kross ist. Das restliche Olivenöl sowie den Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und das grob gehackte Basilikum geben wir zu den geschnittenen Tomaten und Zwiebeln. Das geröstete Baguette dazu und alles gut vermischen.

Die Nackensteaks können auf einem Grill oder in einer Pfanne zubereitet werden. Einfach beide Seiten jeweils für 3 bis 6 Minuten grillen – das kommt auf die Dicke der Steaks an. Zum Anrichten den Tomaten-Brot-Salat auf vier Tellern verteilen, die Nackensteaks seitlich anlegen und den schönen Abend im Garten oder auf dem Balkon genießen!

Das Herzblut St. Pauli Küchenteam wünscht einen guten Appetit!

