



Nackensteak im Brötchen wie vom Weihnachtsmarkt



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2987 kJ, 714 kcal, 54,2 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 38,2 g Fett, 93,2 mg Cholesterin, 4,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Ein saftiges Nackensteak im Brötchen ist ein sehr beliebtes Gericht auf dem Weihnachtsmarkt! Zum Glück brauchst du dafür nicht einmal in die Kälte, sondern kannst das Ganze auch ganz easy zu Hause nachmachen. Die würzige Tomaten-Curry-Sauce passt dazu einfach perfekt! Probier es am besten direkt selbst aus. Und so geht's:

Step 1:

Zuerst die Sauce vorbereiten. Dazu die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Würfel darin anschwitzen, dann das Tomatenmark dazu geben und alles mit der Brühe ablöschen.

Step 2:

Nun den Zucker und das Currypulver einrühren, den Ingwer in die Soße reiben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zehn Minuten köcheln lassen, anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

Step 3:

In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks hinein legen. Dann den Thymian und die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks je nach Dicke von beiden Seiten für ca. 2 bis 3 Minuten braten.

Step 4:

Nun die Sojasauce dazu geben und die Pfanne vom Herd nehmen. Das Fleisch kurz ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Brötchen aufschneiden und die Steaks anschließend hinein legen. Zum Schluss einen großen Klecks der Curry-Sauce auf das Steak geben.

Zutaten

Für die Tomaten-Curry-Sauce

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Sonnenblumenöl
4 bis 5 EL	Tomatenmark
200 ml	Gemüsebrühe
4 EL	brauner Zucker
1 gehäufte TL	Currypulver
1 kleines Stück	Ingwer
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Nackensteak

3 EL	Öl
4	Schweine-Nackensteaks
4 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe, angedrückt
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	Sojasauce
4	Roggen-Brötchen