



NACKENSTEAK

MIT TOMATEN-APRIKOSEN-SALAT



Alles und noch viel mehr.



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE



Timo Hinkelmann's
KREATIVE KÜCHE

ZUTATEN

(für 4 Portionen)

Steak-Marinade (falls die Steaks noch nicht mariniert sind):

- 1 EL Rauchpaprika
- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Steaks und Tomaten-Aprikosen-Salat

- 4 Nackensteaks
- 500g Tomaten
- 300g Aprikosen
- 100ml Weißer Balsamico
- 1 TL Zucker
- 200ml Nuss- oder Arganöl
- 1 Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer

Zu beachten

Falls die Nackensteaks schon mariniert sind, fallen die für die Marinade angegebenen Zutaten und Arbeitsschritte weg.

NACKENSTEAK MIT TOMATEN- APRIKOSEN-SALAT

 ZUBEREITUNG  45 Minuten
 FERTIG IN  2¾ Stunden

Steak-Marinade

1. Die **Zutaten für die Marinade** gut miteinander verrühren. Die **Nackensteaks** gleichmäßig damit marinieren und **mind. 1 Stunde mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank parken**.

Steaks und Tomaten-Aprikosen-Salat

1. In der Zwischenzeit die **Tomaten** achteln, die **Aprikosen** entsteinen, vierteln und zusammen in eine Salatschüssel geben. Vorsichtig **salzen**, aber gut **pfeffern**. Vinaigrette aus **Balsamico, Zucker** und **Öl** zubereiten und mit dem **gehackten Basilikum** unter den Salat mischen und **durchziehen lassen (max. 1 Stunde)**.
2. Anschließend die **Nackensteaks** in einer Grillpfanne braten, **ca. 3 Minuten von jeder Seite**. Die gebratenen Nackensteaks mit dem Tomaten-Aprikosen-Salat auf Tellern anrichten und genießen.



 Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

874 kcal
47g Eiweiß

67,8g Fett
21g Kohlenhydrate