

Nackensteak mit Gemüsepfanne



Zutaten für 4 Personen:

4 Nackensteaks (bereits gewürzt)
3 Champignons
1 Gurke, 1 rote Zwiebel
3 Paprikas
6 Tomaten
2 Möhren

Zubereitung:

Einen kleinen Schuss Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Dann die Nackensteaks hinzulegen. Das Fleisch von beiden Seiten jeweils zwei Minuten auf Stufe 6 anbraten – wahlweise auch länger.

Für das Gemüse: Champignons, die Gurke, Zwiebel, Paprikas, Tomaten und Möhren waschen und schneiden. Zunächst kommen die Möhren in die Pfanne, anschließend die anderen Zutaten. Das Ganze zehn Minuten garen und dünsten lassen. Fertig ist die Hauptspeise.

Rezepte: Julius Kirchner, Bjarne Aßmann und Lukas Fischer, Fotos: Benedikt Miketta