



# BBQ-Steak

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	2 EL
Ketchup	150 g
Honig	40 g
Balsamicoessig, hell	3 EL
Salz	
Chili, gemahlen	0.25 TL
Paprika, edelsüß	0.5 TL
Schweinenackensteaks	600 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Pfanne, Küchenkrepp, Grill

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 2 Min. glasig dünsten. Ketchup, Honig und Essig zugeben, mit Salz, Chili und Paprika würzen und ca. 7–10 Min. zu einer dickflüssigen Paste einköcheln, abkühlen lassen.
3. Steaks waschen, trocken tupfen und mit 3/4 der Barbecuesauce bestreichen. Zugedeckt ca. 2 Stunden oder über Nacht marinieren lassen.
4. Steaks auf einem heißen Grill ca. 3 Min. von jeder Seite grillen, dabei mehrmals mit übriger Barbecue-Sauce bestreichen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	338 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	12 g