



Gegrillte Nackensteaks in Bier-Marinade

Zeit gesamt
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Schweinenackensteaks	600 g
Senf	2 EL
Thymian, gerebelt	1 TL
Brauner Zucker	1 EL
Bier	250 ml
Salz	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine, Grill

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Nackensteaks waschen und trocken tupfen. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Senf, Thymian, Rohrzucker, Bier, 1 TL Salz und etwas Pfeffer für 20 Sek./Stufe 3 vermengen. Marinade über die Nackensteaks geben und mindestens 1 Stunde oder am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Grill vorheizen. Nackensteaks aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen und von jeder Seite ca. 2–3 Min. anbraten. Gegrillte Nackensteaks in Bier-Marinade sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	270 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	9 g