Mediterrane Steaks mit Tomatencaponata und Kritharaki

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinenackensteaks	600 g
Salz	
Kräuter der Provence, getrocknet	2 TL
Paprika, rot	2 St.
Zucchini	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Zucker	
Tomaten, gehackt	400 g
Kritharaki Nudeln	300 g
Thymian, frisch	5 g
Butter	3 EL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp

1. Steaks waschen und trocken tupfen. Fleisch salzen, rundherum mit Kräutern der Provence einreiben und zum Marinieren und Temperieren beiseitelegen.

2. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin unter gelegentlichem Rühren mit Salz und Zucker ca. 5 Min. braten. Gehackte Tomaten und ca. 100 ml Wasser zum Gemüse geben, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. weich schmoren.

4. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Kritharaki im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. garen.

5. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und mediterrane Steaks darin von beiden Seiten jeweils ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Danach Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren, 1 EL Butter zugeben und die Steaks mit geschlossenem Deckel ca. 6 Min. fertig garen.

6. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Kritharaki in ein Sieb abgießen. Im gleichen Topf 2 EL Butter mit Thymian auf mittlerer Stufe schmelzen lassen. Kritharaki zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Tomaten-Caponata mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Caponata, Kritahraki und Steaks auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	701 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g