



Nackensteaks mit mediterranem Nudelsalat und Rucola



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Schweinenackensteaks, mariniert	600 g
Zucchini	1 St.
Spitzpaprika	2 St.
Olivenöl	4 EL
italienische Kräuter, getrocknet	0.5 TL
Penne Rigate	500 g
Rucola	75 g
Parmesan	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Salatschleuder, Grillpfanne

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 4–5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Nackensteaks aus dem Kühlschrank nehmen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Zucchini und Spitzpaprika waschen. Enden der Zucchini entfernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob in diagonale Streifen schneiden.
3. Paprika und Zucchini in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, italienischen Kräutern und etwas Salz vermengen. Mariniertes Gemüse einlagig auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Min. goldbraun rösten.
4. Derweil Pasta im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. al dente garen und anschließend in ein Sieb abgießen. Tropfnasse Pasta in der Schüssel beiseitestellen.
5. In einer Grillpfanne oder Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks darin auf jeder Seite 2–3 Min. scharf und kross anbraten. Fleisch anschließend auf einem Teller etwas ruhen lassen.

6. Rucola waschen, trocken schütteln und nach Belieben etwas klein schneiden. In der Schüssel Pasta, Gemüse und Rucola mit 1 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer intensiv abschmecken.

7. Nackensteaks mit mediterranem Nudelsalat und Rucola auf Tellern anrichten, Parmesan frisch darüberhobeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	885 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	33 g