



Hauptspeise



Pikante Nackensteaks

mit buntem Farfalle-Salat

🕒 25 min Zubereitungszeit

🕒 25 min Kochzeit

🔥 622 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International



Zutaten

2 Portionen

1,5 EL Zitronensaft

2 EL Knoblauchöl

1/2 TL Jodsalz

1/4 TL Pfeffer

1/2 TL Paprikapulver rosenscharf

1/4 TL Cayennepfeffer

2 Nackensteaks

120 g Farfalle

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL Knoblauchöl

1/2 rote Paprikaschote

1/2 Zucchini

1 EL Balsamico

1 handvoll Basilikum

Zubereitung

- 1 Zitronensaft, Knoblauchöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- 2 Die Nackensteaks waschen, abtrocknen, mit der Marinade einpinseln, in einen Gefrierbeutel geben und im Kühlschrank mindestens eine Stunde marinieren.
- 3 Die Farfalle nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abschütten und abkühlen lassen.
- 4 Die Zwiebel schälen, würfeln und in 1 EL Knoblauchöl anschwitzen.
- 5 Währenddessen Paprika und Zucchini putzen. Paprika in Rauten, Zucchini in Scheiben schneiden und im Öl mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Nudeln gut vermischen und abkühlen lassen.
- 6 Den Balsamico zugeben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren das Basilikum in eine Stücke zupfen und locker untermischen.
- 7 Die Nackensteaks gut abtropfen lassen. Die übrige Marinade hält sich im Kühlschrank fürs nächste Grillen in einem gut verschlossenen Glas mehrerer Wochen im Kühlschrank. Dann grillen und mit dem Farfalle-Salat servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	804kJ /192kcal	2.604kJ /622kcal
Fett	10g	33g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	9g
Kohlenhydrate	15g	48g
davon Zucker	2g	5g
Eiweiß	10g	32g
Salz	1g	2g