

**Rezept des Monats**  
September 2011



*Der Bauernmarkt  
im Internet*  
bauernmarkt-olpe.de

## Marinierte Nackensteaks

### **Zutaten (für 4 Personen):**

- 4 Schweine-Nackensteaks
- 4 Zweige Rosmarin
- 3 EL Senf
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



### **Zubereitung:**

1. Rosmarin waschen, trocken tupfen, etwas zum Garnieren beiseite legen. Nadeln abstreifen und fein hacken. Senf, Honig und Öl verrühren. Rosmarin untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Fleisch waschen, trocken tupfen. Marinade über das Fleisch geben und alles mischen. Mindestens 2 Stunden zugedeckt kalt stellen.

3. Steaks auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 10 Minuten grillen.

Steaks mit Nudelsalat (z.B. Rezept Januar 2011 oder August 2010) servieren.

*Guten Appetit!*

**Rezept des Monats**  
September 2011



*Der Bauernmarkt  
im Internet*  
bauernmarkt-olpe.de

## Kartoffel-Steakpfanne

### **Zutaten (für 4 Personen):**

- 750 g neue Kartoffeln
- 250 g kleine Champignons
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Schweinenackensteaks
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprika
- 1 Tüte Zwiebelsuppe
- 200 g Schlagsahne



### **Zubereitung:**

1. Kartoffeln gründlich waschen und in dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen und säubern. Lauchzwiebel putzen und waschen. Ein kleines Stückchen Lauchzwiebel in schräge Scheiben schneiden und beiseite legen. Restliche Lauchzwiebeln fein würfeln.

2. Fleisch waschen, trocken tupfen und in große Stücke schneiden. 2 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und herausnehmen.

3. 2 Esslöffel Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Pilze und gewürfelte Lauchzwiebeln nach ca. 5 Minuten zugeben.

Zwiebelsuppenpulver drüberstreuen, mit Sahne und 250 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Fleisch zugeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten zudeckt garen.

Lauchzwiebelscheiben darüber verteilen und mit Pfeffer bestreuen.

*Guten Appetit!*