

Geschmorte Schweinenacken-Steaks mit Karotten

Für zwei Personen:

2 Schweinenackensteaks (à 180-200 g)	1 bis 2 Karotten	eine Orange
eine Prise Kümmel, gemahlen	einen Schuss Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer
ofenfestes Pergamentpapier	Büro-Tacker	

Die Schweinenackensteaks mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne von beiden Seiten hellbraun anbraten, herausnehmen und einzeln mittig auf je ein Blatt Pergamentpapier setzen.

Die Karotten schälen, mit dem Schäler komplett zu Bandnudel-ähnlichen Streifen hobeln, in eine große Schüssel geben und mit Orangensaft, Salz, gemahlenem Kümmel und einem Schuss Olivenöl marinieren.

Die marinierten Karottenstreifen großzügig auf den Schweinesteaks verteilen, das Ganze ringsum komplett mit dem Pergament einschlagen, die Enden umklappen, fest zusammendrücken und mit einem Büro-Tacker zu kleinen Paketen verschließen.

Die so vorbereiteten Päckchen nebeneinander auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad 20 bis 30 Minuten (ja nachdem, ob man das Steak leicht rosa oder komplett durchgegart genießen möchte) garen.

Anschließend herausnehmen, vorsichtig auspacken und genießen.

Extratipp:

Im Frühling kann man das Ganze auch hervorragend mit frischem Spargel zubereiten.

Fein schmeckt dazu auch Kartoffelgratin, Kartoffelbrei oder Brokkoli.

Alexander Herrmann am 28. April 2022