Hofkutscher-Steaks

Zutaten (6 Personen):

Steaks:
- 6 Schweinenackensteaks (á 200 g)
- 6 Zwiebeln
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

Marinade:
- 500 ml Apfelsaft
- 100 ml BBQ-Sauce
- 5 Spritzer Worcestersauce
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Zucker
- 1 1/2 TL Salz
- 1 1/2 TL Pfeffer

Zubereitung:
Am Vortag die Steaks marinieren. Hierzu Paprikapulver, Zucker, Salz sowie Pfeffer mischen. Die Steaks waschen, trockentupfen, mit der Gewürzmischung einreiben und in eine Schüssel legen.

Die Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und zu den Steaks in die Schüssel geben. Apfelsaft, BBQ-Sauce und Worcestersauce verrühren, über die Steaks gießen und mit Klarsichtfolie abgedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Steaks am Folgetag aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und die Marinade beiseitestellen.

Das Rapsöl in einem ofenfesten Bräter erhitzen, die Steaks darin portionsweise pro Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Das Tomatenmark im zurück gebliebenen Bratenfett anschwitzen, die Steaks wieder hinzugeben, die Marinade mit Zwiebeln sowie Brühe angießen und alles aufkochen.

Die Steaks im zugedeckten Bräter in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 1,5 Stunden schmoren lassen.

Die Steaks nach der Garzeit herausnehmen, warmhalten und die Sauce herstellen. Hierzu den Schmorfond durchsieben, aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die Steaks auf Teller geben und zusammen mit der Sauce udd den geschmorten Zwiebeln anrichten.

Tipp:
Dazu schmeckt Spargel sehr lecker.

Nährwertangaben: 497 kcal p.P., 23 g KH p.P. (ohne Spargel)