

Western-Steaks mit Tex-Mex-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

1 Zwiebel	1 Knoblauch-Zehe	4 EL Sonnenblumenöl
2 TL Tabasco	Salz, Pfeffer	4 Schweine-Nackensteaks

Sour Cream:

4 große Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bund Schnittlauch	250 g Speisequark	150 g Saure Sahne

Salz, Pfeffer

Gemüse:

1 rote Chilischote	1 grüne Chilischote	1 EL Butter
1 Dose stückige Tomaten	Salz, Pfeffer	Kreuzkümmel
Koriander gemahlen	1 Dose Kidneybohnen	1 Dose Gemüsemais (140 g)

Fleisch:

Für die Marinade Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, Zwiebel in Streifen schneiden und Knoblauch fein hacken.

Öl und Tabasco verrühren, Zwiebel und Knoblauch zugeben mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in der Marinade über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Sour Cream:

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser 30-45 Minuten kochen.

Währenddessen übrige Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Quark und Saure Sahne verrühren, die Hälfte der Zwiebelwürfel, Knoblauch und Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse:

Die Chilis waschen, längs halbieren, entkernen und in Halbringe schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, restlichen Zwiebelwürfel glasig dünsten, Chili dazugeben und die Tomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen und 10 - 15 Minuten leicht köcheln lassen. Bohnen abgießen und abspülen. Mais abgießen. Beides zu den Tomaten geben.

Grillen:

Fleisch aus der Marinade nehmen, überschüssiges Öl abstreifen und auf dem vorbereiteten Grill 15-25 Minuten grillen, bis das Fleisch durch ist.

Fleisch, Gemüse und Kartoffeln mit Sour Cream auf Tellern anrichten.

NN am 06. Juli 2022