

Das Februar-Rezept 2019 der LandFrauen

Von Heidi Nuppenau vom KreisLandFrauenVerband Stormarn e. V.
www.landfrauen-stormarn.de

Ein Fleischrezept mal anders serviert als sonst bekannt aus der Pfanne oder vom Grill. Das entsprechende Rezept der LandFrauen aus dem Süden Schleswig-Holsteins ist für vier Personen ausgelegt und dem eigenen Verbandskochbuch der Landfrauen „Das Heimatkochbuch Stormarn – Zwischen Alster und Trave“ entnommen.

Nackensteak in der Auflaufform



Zutaten:

- 4 Scheiben Schweinebacken
- 4 Scheiben Bauchspeck
- 1 Gemüsezwiebel

Beilage: Reis, Zaziki und Krautsalat

Zubereitung:

Die vier Scheiben Schweinebacken und Bauchspeck mit der in Streifen geschnittenen Gemüsezwiebel dicht an dicht abwechselnd in eine ungefettete Auflaufform schichten. Nicht würzen. Bei 180° C mit Alufolie bedeckt in den Backofen geben. Nach einer Stunde Fett abschöpfen und offen eine Stunde weiterbacken. Das Fleisch schrumpft knusprig zusammen und schmeckt wie gegrillt.

Dazu reicht man Reis mit Zaziki und Krautsalat.

Die Stormarner Landfrauen wünschen Guten Appetit!