

# Aschebrätel

## Zutaten (Angaben für 4 Portionen)

4	Schweinenackensteaks (je 250 g)
10	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe (wer keinen Knoblauch mag - einfach weglassen)
4 EL	scharfer Senf
1 Prise	schwarzer Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Kräutersalz oder normales Salz (je nach Belieben)

## Zubereitung

### Am Vortag

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden, oder hobeln. Den Knoblauch, wenn man ihn mag, ebenfalls schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides miteinander mischen, dabei die Zwiebelringe ein wenig auseinander zupfen.

Die Schweinenackensteaks mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Dann leicht mit einem Fleischklopfert klopfen, nicht zu fest damit das Fleisch nicht reisst. Jetzt die Steaks von allen Seiten mit ein wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer würzen, anschließend schön dick mit dem scharfen Senf bestreichen.

Den Boden eines Bräters mit Zwiebelringen/Knoblauchgemisch auslegen, darauf ein oder zwei Schweinenackensteaks legen (je nach Größe des Bräters), darauf wieder eine Schicht Zwiebelringe mit Knoblauch, und die nächsten Steaks - die letzte Schicht sollte aus Zwiebelringen bestehen.

Mit Folie den Bräter abdecken und an einem kühlen Ort, aber nicht im Kühlschrank, über Nacht durchziehen lassen.

### Am nächsten Tag

Den Backofen auf 180° (Ober- und Unterhitze) vorheizen, die Folie vom Bräter entfernen, einen Deckel aufsetzen und die Schweinenackensteaks für 2 ½ Stunden garen.

Dann mit Kartoffelsalat servieren.

### Alternative Zubereitung (Holzkohlegrill)

Am zweiten Tag die Steaks in heissem Butterschmalz in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten, und jedes Steak separat auf ein großes Stück Alufolie legen. Das Zwiebel-Knoblauchgemisch im heißen Bratfett dünsten und auf den Steaks verteilen. Die Alufolie zu einem Päckchen formen, gut zufalten, und für ca. 10 Minuten in der heißen Asche vom Holzkohlegrill nachgaren lassen. Vorsicht beim Öffnen der Päckchen, damit der Bratensaft nicht verloren geht!

**Guten Appetit!**