Rindersteak mit Kartoffelpüree und Trauben-Bohnen-Salat



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Rinderhüftsteaks	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Salz	
Majoran, getrocknet	
Öl	1 EL
Senf	20 g
Pfeffer, schwarz	
Buschbohnen	300 g
Weintrauben, dunkel	300 g
Frischkäse, natur	50 g
Butter	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Rindersteaks zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und mit Salzwasser bedeckt in einem Topf aufkochen. Anschließend ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe garen.

2. Majoran waschen und trocken schütteln. Rinderhüftsteaks waschen, trocken tupfen und salzen. 1 EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Steaks von der Rinderhüfte darin ca. 2 Min. von jeder Seite anbraten. Danach Fleisch pfeffern, mit Senf bestreichen und mit Majoran in Alufolie eingewickelt die restliche Kochzeit ruhen lassen.

3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Kartoffeln abgießen und im Topf ausdampfen lassen. Bohnen waschen, schräg in Stücke schneiden und im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. garen. Derweil Weintrauben waschen und halbieren. Bohnen abgießen, mit den Weintrauben in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kartoffeln mit Frischkäse und 3 EL Butter zerstampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Weintrauben-Bohnen-Salat in kleinen Schüsseln anrichten.

5. Rindersteaks auswickeln, portionieren und auf das Kartoffelpüree legen und im Anschluss das Steak von der Rinderhüfte auf Kartoffelpüree mit Weintrauben-Bohnen-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	561 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	23 g