Rinder-Steaks mit gewürfelten Kartoffeln, Stangen-Bohnen an Schalotten-Senf-Vinaigrette



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Minutensteaks vom Rind	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Buschbohnen	800 g
Schalotten	2 St.
Öl	8 EL
Senf	1 EL
Süßer Senf	3 EL
Essig	1 EL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Butter	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Schaumlöffel

1. In einem Topf ca. 2,5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln.

2. Wenn das Salzwasser kocht, die Kartoffeln darin ca. 8 Min. köcheln. Anschließend mit einem Schaumlöffel entnehmen, in einem Sieb kalt abschrecken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Salzwasser erneut aufkochen.

3. Inzwischen Stangenbohnen waschen, trocken tupfen, Enden dünn abknipsen und schräg in lange Stücke schneiden. Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 6 Min. köcheln und anschließend in das Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Topf säubern.

4. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenwürfel darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Schalottenwürfel in einer Schüssel mit Senf, süßem Senf, Essig, Honig und 2 EL Öl verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Pfanne säubern.

5. In der Pfanne 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Steaks salzen und in 2 Durchgängen im Öl von jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten. Fertige Steaks in Alufolie gewickelt bis zum Anrichten ruhen lassen. Pfanne säubern.

6. 2 EL Öl in die Pfanne geben und die Kartoffeln darin auf mittlerer Stufe ca. 5–6 Min. anbraten. Nach ca. 4 Min. Bohnen und 2 EL Butter zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Gemüse und Steaks auf Tellern anrichten und zusammen mit der Schalotten-Senf-Vinaigrette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Brate immer nur so viele Steaks an, wie problemlos in eine Pfanne passen, und gib für den zweiten Durchgang notfalls weiteres Öl in die Pfanne. Damit das Fleisch Röstaromen entwickeln kann, aber nicht übergart und zäh wird, ist es wichtig, dass es nur kurz, dafür aber sehr scharf angebraten wird. Lass die Pfanne bzw. das Öl deshalb erst sehr heiß werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	655 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	28 g