

Röstzwiebel-Steaks mit Bohnen & Schupfnudeln

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Minutensteaks vom Schwein 600 g

breite Bohnen 400 g

Schalotten 2 St.

Senf 2 EL

Süßer Senf 2 TL

Essig 2 EL

Honig 1 TL

Wasser 2 EL

Öl 4 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Schupfnudeln 1 kg

Butter 2 EL

Röstzwiebeln 50 g

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen und Ofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schweine-Steaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Bohnen waschen, Enden dünn abschneiden und Bohnen im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
3. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Schalotten, Senf, süßen Senf, 2 EL Essig, Honig, Wasser und 2 EL Öl verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer großen Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Steaks darin rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten, auf ein Blech legen und salzen und pfeffern. Jeweils 1 TL Senf-Vinaigrette auf beiden Steaks verteilen und diese im Ofen ca. 8–10 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern.
5. In die Pfanne 1 EL Öl zum Bratensatz geben und Schupfnudeln darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Währenddessen im Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Bohnen zur Butter geben, salzen und ca. 2 Min. warm rühren.
6. Steaks vom Schwein aus dem Ofen nehmen und mit Schupfnudeln und Bohnen auf Tellern anrichten. Röstzwiebeln auf den Steaks und über den Bohnen verteilen und mit der Vinaigrette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	912 kcal
Kohlenhydrate	110 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	29 g