# Steak vom Rind mit Haselnuss verfeinert an Süßkartoffelpüree und Speck-Bohnen

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 40min

Schwierigkeit Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Kartoffeln, mehligkochend | 800 g |
| Süßkartoffeln | 500 g |
| Salz | |
| Rinderfiletsteaks | 600 g |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Butter | 5 EL |
| Haselnusskerne, gemahlen | 60 g |
| Paniermehl | 40 g |
| Buschbohnen | 200 g |
| Bacon | 100 g |
| Öl | 3 EL |
| Milch | 150 ml |
| Muskatnuss, gemahlen | |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne

1. Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. garen.

2. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Steak vom Rind waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel 3 EL Butter mit Haselnüssen, Paniermehl und Salz verkneten.

3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen und Enden entfernen. Im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Bacon ausbreiten und jeweils 6–10 Stangen Bohnen in eine Scheibe Bacon einwickeln.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steak ca. 3 Min. kräftig anbraten. In eine Auflaufform legen und Mandelmasse auf den Rindersteaks verteilen. Im Ofen ca. 10 Min. garen, bis die Kruste goldbraun wird.

5. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schinkenbohnen ca. 3 Min. rundherum anbraten, bis der Bacon glasig ist. Dabei mit der überlappenden Seite nach unten anfangen. Pfanne vom Herd nehmen und die Bohnen leicht pfeffern.

6. Kartoffeln und Süßkartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. 2 EL Butter und Milch in den Topf geben und zu einem Kartoffelpüree zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat

würzen. Süß-Kartoffelpüree und Rindersteak mit Haselnusshaube auf Tellern verteilen. Bacon-Bohnen dazu anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 864 kcal |
| Kohlenhydrate | 70 g |
| Eiweiß | 46 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 45 g |