

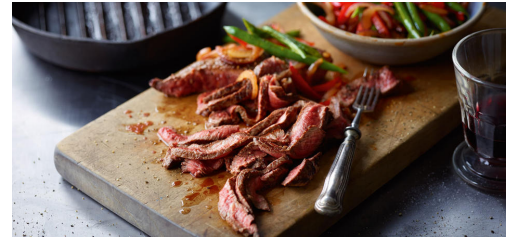


Steaks mit Bohnen-Paprika-Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Rumpsteaks 600 g

Paprika, rot 2 St.

Zwiebeln, rot 1 St.

Buschbohnen 500 g

Pfeffer, schwarz

Paprika, edelsüß

Öl 3 EL

Baguette 1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Alufolie

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Steaks waschen, trocken tupfen und beiseitestellen.
2. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Bohnen waschen, Enden entfernen und im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
3. Steaks mit Salz, Pfeffer, Paprika kräftig würzen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steaks von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen.
4. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika mit Zwiebel und Bohnen im Bratensatz ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit ca. 100 ml Wasser ablöschen.
5. Steaks in Streifen schneiden und mit Bohnen-Paprika-Gemüse auf Tellern verteilen. Mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Statt Baguette passt auch Kartoffelpüree dazu.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	462 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	18 g