## Steaks mit Bohnen-Paprika-Gemüse





Zubereitungszeit 30min





## Zutaten

für 4 Portionen

	Salz	
	Rumpsteaks	600 g
	Paprika, rot	2 St.
	Zwiebeln, rot	1 St.
	Buschbohnen	500 g
	Pfeffer, schwarz gemahlen	
	Paprika, edelsüß	
	Öl	3 EL
	Baguette	1 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier, Alufolie

- 1. In einem Topf ca. 2 I 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