



Steakstreifen mit cremigem Linsen-Bohnen-Gemüse

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Minutensteaks vom Schwein	600 g
Schalotten	4 St.
Butter	2 EL
Zucker	1 TL
Balsamicoessig, dunkel	5 EL
Wasser	1 EL
Linsen, braun	300 g
Petersilie, frisch	20 g
Salz	1 EL
breite Bohnen	1 kg
Senf	1 EL
Süßer Senf	1 EL
Frischkäse, natur	40 g
Olivenöl	1 EL
Öl	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Fleischklopfer, Küchenpapier, Frischhaltefolie, Alufolie

1. Steaks waschen, trocken tupfen und zwischen Frischhaltefolie gelegt flach klopfen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Schalotten halbieren, schälen und achteln. In einem Topf Butter und Zucker auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schalotten darin ca. 3 Min. anschwitzen. 3 EL Balsamico und 1 EL Wasser zugeben und Schalotten auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 20 Min. schmoren. Gelegentlich umrühren und ggf. etwas Wasser hinzufügen.
3. Linsen in einem Topf mit ca. 600 ml Wasser bedecken, aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20 Min. leicht köchend garen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
4. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen, trocken schütteln, äußere Enden abschneiden, halbieren und im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen. In einer Schüssel Senf, süßen Senf, Frischkäse, 2 EL Balsamico, 1 EL Olivenöl und Petersilie vermengen.
5. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Steaks im heißen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Steaks mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Pfanne nicht säubern.
6. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Bohnen im Bratensatz ca. 2 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Linsen und Frischkäse-Mischung zu den Bohnen

geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steaks in feine Streifen schneiden und zusammen mit Linsen-Bohnen-Gemüse und Balsamicoschalotten auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	484 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	18 g