



## Pfeffersteak mit grünen Bohnen

und Petersilien-Butter-Kartoffeln



20-30Min.



2 Personen

Heute in deiner Box: ein gewürztes Pfefferhüftsteak vom Simmentaler Rind mit knackigen grünen Bohnen und gekochten und in Butter geschwenkten Salzkartoffeln. Das ist einfach, lecker und zeitlos!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung Butter <sup>7</sup>
- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- Frische Petersilie
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 roten Zwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 600.0kcal, Fett 26.0g, Eiweiß 39.9g, Kohlenhydrate 47.1g



### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** aufsetzen und die **Kartoffeln** schälen. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** je nach Größe ca. 20-25Min. kochen, bis sie gar sind, dann durch ein Sieb abgießen.



### 2. Bohnen kochen

Inzwischen in einem zweiten, mittelgroßen Topf leicht gesalzenes Wasser für die **Bohnen** aufsetzen. Die **Bohnen** links und rechts vom Strunk befreien, dann halbieren. Sobald das Wasser kocht, ca. 6-8Min. bissfest kochen, durch ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser kurz abschrecken.



### 3. Zwiebeln schneiden

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilie** vom Stängel abzupfen und fein schneiden.



### 4. Steaks braten

In einer mittleren Pfanne 1-2EL Olivenöl erhitzen. Die **Steaks** von jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen und je ca. 2Min. anbraten. Vom Herd nehmen und abgedeckt nochmals ca. 2-3Min. nachziehen lassen. Die Pfanne aufheben und auswischen.



### 5. Bohnen anbraten

Die Pfanne erneut mit 1EL Olivenöl und den **Zwiebeln** ca. 1-2Min. anbraten, dann die **Bohnen** unterheben und ca. 2-3Min. mitbraten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Kartoffeln fertigstellen

Sobald die **Kartoffeln** gar sind, die **Butter** untermischen und schmelzen lassen, dann die **Kartoffeln** mit der **Petersilie** und etwas Salz abschmecken. Gemeinsam mit **Bohnen** und **Steak** servieren.