

MARLEY SPOON



Pfeffersteak mit grünen Bohnen

und Petersilien-Butter-Kartoffeln



20-30Min.



3-4 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

- 2 Packungen Butter ⁷
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung grüne Bohnen
- Frische Petersilie
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf
- 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 590.0kcal, Fett 25.9g, Eiweiß 39.6g, Kohlenhydrate 45.7g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen 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 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 in 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 großen 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.