



Minutensteak mit körnigem Senf

dazu Grüne-Bohnen-Birnen-Salat



20-30Min.



2 Personen

Ein feiner Salat mit knackigen grünen Bohnen, saftiger Birne, frischer Petersilie und herzhaft-süßen roten Zwiebeln begleitet das zarte Minutensteak vom Schwein, das nach dem Braten mit körnigem Senf bestrichen wird. Einfach gut - und dabei auch noch richtig schnell in der Zubereitung!

Was du von uns bekommst

- 10g frische Petersilie
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Birne
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Schweinerückensteak
- 1 rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 470.0kcal, Fett 20.9g, Eiweiß 39.3g, Kohlenhydrate 27.4g



1. Fleisch würzen

Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern.



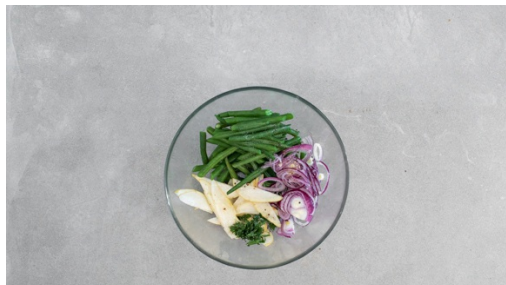
2. Bohnen kochen

Die **Bohnen** an beiden Enden vom Strunk befreien und in einem mittelgroßen Topf in ausreichend leicht gesalzenem Wasser in ca. 3-5Min. bissfest kochen. Je nach Geschmack kann man die **Bohnen** auch weicher oder härter kochen. Nach Ende der gewünschten Garzeit in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die **Birnen** vierteln, entkernen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



4. Salat zubereiten

Die **abgetropften Bohnen**, die **Birnenscheiben**, die **Zwiebelringe** und die **Petersilie** mit 1-2EL Olivenöl und 1-2EL Essig vermischen und den **Salat** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



5. Fleisch braten

Die **Steaks** in einer großen Pfanne mit 1-2TL Olivenöl auf höchster Stufe ca. 2-3Min. von jeder Seite scharf anbraten, herausnehmen und für 1-2Min. auf einem Teller ruhen lassen. Den ausgetretenen **Bratensaft** unter den **Salat** mischen.



6. Anrichten und servieren

Die **Steaks** mit dem **Senf** bestreichen und mit dem **Salat** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**