



## Zarte Minutensteaks mit Senf

und Bohnen-Kirschtomaten-Salat

20-30Min. 2 Personen

Du verzichtest abends gerne auf kohlenhydratreiche Beilagen wie Kartoffeln oder Pasta? Dann ist dieses schnelle Gericht wie für dich gemacht! Zu den zarten Schweinesteaks servierst du einen bunten Salat aus gelber Paprika, fruchtigen Tomaten und knackigen grünen Bohnen. Eine feine Senfsauce rundet das Ganze ab.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Päckchen körniger Senf<sup>10</sup>
- 1 Päckchen Balsamicoessig<sup>12</sup>
- 1 Packung Schweinerückensteak

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

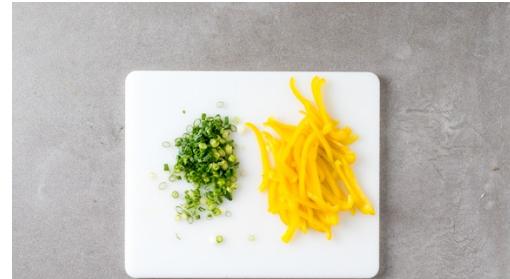
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 480.0kcal, Fett 24.3g, Eiweiß 38.9g, Kohlenhydrate 21.8g



### 1. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



### 2. Senfcreme herstellen

Den **Senf** mit ca. 1TL **Lauchzwiebelringen** verrühren.



### 3. Bohnen kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** im kochenden Wasser ca. 4-5Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 4. Steaks braten

Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei hoher Hitze für 2-3Min. auf jeder Seite scharf anbraten. In der letzten Minute die **Kirschtomaten** mit in die Pfanne geben.



### 5. Salat fertigstellen

Ca. 1EL **Balsamicoessig** mit 2-3TL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Steaks** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die **abgetropften Bohnen** und die **Paprika** zu den **Tomaten** in die Pfanne geben und 1-2Min. leicht anbraten. Das **Dressing** hinzugeben und das **Gemüse** mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch mehr Essig abschmecken.



### 6. Steaks verfeinern

Die **Steaks** mit der **Senfcreme** bestreichen. Den warmen **Bohnen-Kirschtomaten-Salat** mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garnieren und zu den **Steaks** servieren.