

Minutensteak mit körnigem Senf

dazu Grüne-Bohnen-Birnen-Salat



20-30min



3-4 Personen

Ein feiner Salat mit knackigen grünen Bohnen, saftiger Birne, frischer Petersilie und herhaft-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

- 1 rote Zwiebel
- Schweinerückensteak
- 20g frische Petersilie
- 2 Packungen grüne Bohnen
- 2 Birnen
- 2 Päckchen körniger Senf¹⁰

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 495kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 26.2g, Eiweiß 38.9g



1. Fleisch würzen

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



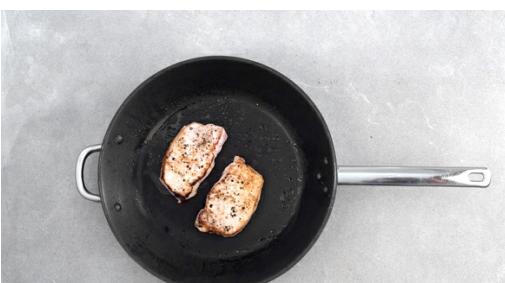
2. Bohnen kochen

Die **Bohnen** an beiden Enden vom Strunk befreien und in einem großen 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 mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.



4. Salat zubereiten

Die **abgetropften Bohnen**, die **Birnenscheiben**, die **Zwiebelringe** und die **Petersilie** mit 2-3EL Olivenöl und 2-3EL 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.



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.



6. Anrichten und servieren

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