

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 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!

- 1 rote Zwiebel
- Schweinerückensteak
- 20g frische Petersilie
- 2 Packungen grüne Bohnen
- 2 Birnen
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

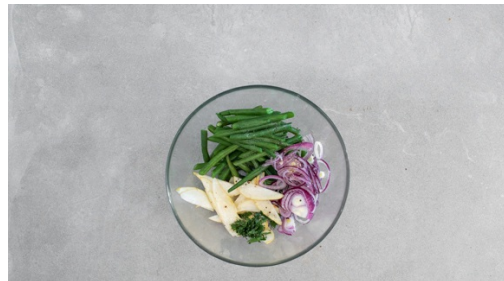
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Sieb

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

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



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



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.



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.



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.



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.



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