



Rinderhüftsteak italienische Art

mit Polenta und tomatisierten Bohnen



20-30min



2 Personen

In Norditalien ist Polenta als Beilage mindestens genauso beliebt wie Pasta. Ganz zu Recht, wie wir finden. Überzeuge dich selbst mit diesem schnell zubereiteten Gericht! Die Polenta wird mit Crème fraîche, Zwiebeln und Knoblauch zu einer köstlichen Grundlage für das zarte Rindersteak geköchelt. Eine aromatische Tomatensauce mit feinen Borlottibohnen und frisch geriebener Käse verleihen deinem Festmahl den letzten Schliff.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 200g Polenta
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Borlottibohnen
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Stück Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Schneebesen
- Messbecher
- Küchenreibe

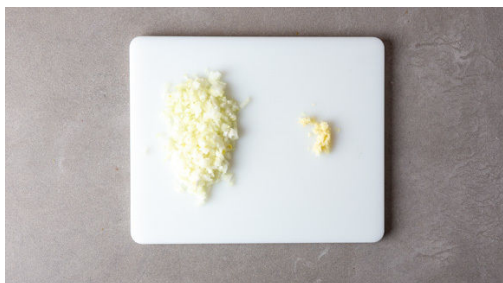
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1118kcal, Fett 50.2g,
Kohlenhydrate 103.6g, Eiweiß 57.8g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Gewürzsahne zubereiten

Die **1/2 der Zwiebeln** und die **1/2 des Knoblauchs** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. farblos anschwitzen. Mit 500 ml Wasser ablöschen, dann die **Crème fraîche** und ca. **2/3 des Brühgewürzes** unterrühren.



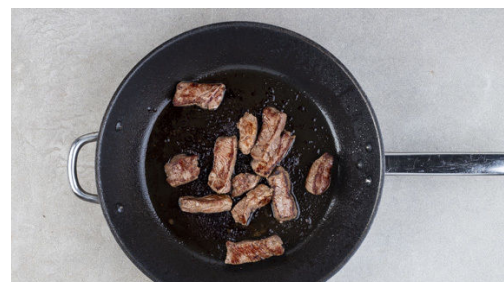
3. Polenta kochen

Die **Gewürzsahne** aufkochen lassen. Den Herd ausschalten, die **Polenta** mit einem Schneebesen in die **Gewürzsahne** einrühren und abgedeckt 5-7 Min. gar ziehen lassen.



4. Bohnen zubereiten

Die **restlichen Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Das **Tomatenmark** unterrühren und mit den **Bohnen samt Flüssigkeit** ablöschen. Das **restliche Brühgewürz** unterrühren und die **Bohnen 2-3Min.** sanft köcheln lassen. Mit der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und leicht schräg in dünne Scheibchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer weiteren großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Den **Bratensatz** in der Pfanne mit der **Sojasauce** ablöschen und ca. 1Min einköcheln lassen.



6. Polenta verfeinern

Den **Käse** fein reiben und unter die **Polenta** rühren. Die **Polenta** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und leicht glatt streichen. Die **Bohnen samt Sauce** und das **Fleisch** darauf anrichten und servieren.