



Pfeffersteak mit grünen Bohnen

und Petersilien-Butter-Kartoffeln



20-30min



2 Personen

Heute in deiner Box: ein zeitloser Klassiker, der schnell auf dem Tisch steht. Es gibt saftiges Rindersteak, das mit ordentlich viel Pfeffer gewürzt wird, dazu zarte grüne Bohnen und köstliche Salzkartoffeln, die mit frischer Petersilie und Butter verfeinert werden. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Rindersteak

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 623kcal, Fett 27.7g, Kohlenhydrate 48.3g, Eiweiß 40.5g



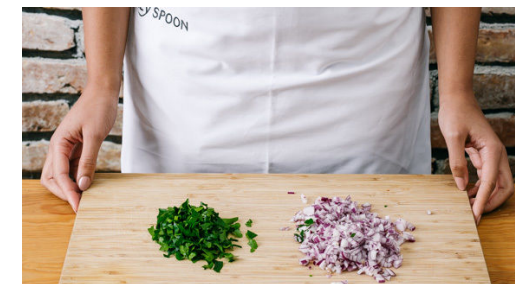
1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in das kochende Wasser geben und je nach Größe 20-25Min. kochen, bis die **Kartoffeln** gar sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und warm halten.



2. Bohnen kochen

In einem zweiten mittelgroßen Topf leicht gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** quer halbieren. Die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Salz und reichlich Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Steaks** darin abgedeckt 2-3Min. ruhen lassen. Anschließend auf einem Teller warm halten. Die Pfanne mit etwas Küchenkrepp auswischen.



5. Bohnen anbraten

Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Bohnen** unterheben und 2-3Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Kartoffeln fertigstellen

Ca. 1EL Butter unter die **Kartoffeln** mischen und schmelzen lassen, dann die **Kartoffeln** mit der **Petersilie** verfeinern und mit 1 Prise Salz würzen. Die **Steaks** mit den **Kartoffeln** und den **Bohnen** anrichten und servieren.