



## Rindersteak auf Bohneneintopf

mit eingelegten Zwiebeln und Joghurt



ca. 25min



4 Portionen

Tacos? Burritos? Nachos? Oder mexikanische Küche vielleicht doch einmal anders genießen? Heute trifft unser saftig gebratenes Rinderhüftsteak auf einen herzhaften Bohneneintopf. Das ist aber noch lange nicht alles. Dein aztekisches Festmahl wird mit cremigem Joghurt, knackig-sauren eingelegten Zwiebeln und einer süßlichen Würzsauce pompös gekrönt. Da fehlt nur noch das Besteck.

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 4 Rinderhüftsteaks
- 2 Becher Joghurt<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Grillpfanne oder Pfanne
- Messbecher

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

## Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 531kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 21.2g, Eiweiß 38.6g



**1. Zwiebeln einlegen**



**2. Eintopf ansetzen**



**3. Würzsauce zubereiten**



**4. Fleisch würzen**



**5. Fleisch braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen und beide Seiten mit 2EL Olivenöl einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

Eine Grillpfanne oder eine normale Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen, dann das **Fleisch** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Das **Fleisch** ca. 5Min. auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



**6. Fertigstellen & servieren**

Die **Bohnen** umrühren und vom Herd nehmen, sobald sie gar sind. Für einen **flüssigeren Eintopf** ggf. Wasser einröhren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schüsseln füllen. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden und auf die **Bohnen** geben. Mit **1EL Joghurt**, den **eingelegten Zwiebeln** und der **Würzsauce** garnieren und servieren.