



## 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

1TL Zucker mit 1 kräftige Prise Salz und 2EL Essig verrühren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, **eine Zwiebel** in dünne Ringe schneiden und mit der **Essigmischung** vermengen. Ca. 15Min. marinieren lassen. Die **andere Zwiebel** fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



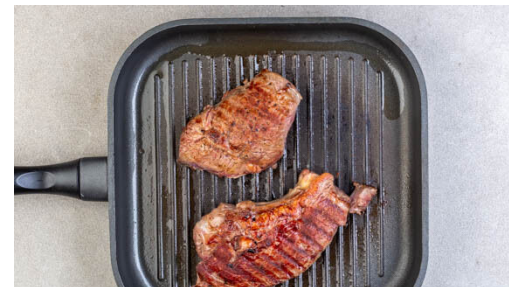
### 4. Fleisch würzen

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



### 2. Eintopf ansetzen

In einem mittelgroßen Topf 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Zwiebelwürfel** ca. 1Min. anbraten, bis sie weich sind. Den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 30Sek. duftend mitbraten. Dann die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 2TL Essig und 200ml Wasser unterrühren und 8-10Min. köcheln lassen, dabei **einige Bohnen** mit einer Gabel zerdrücken.



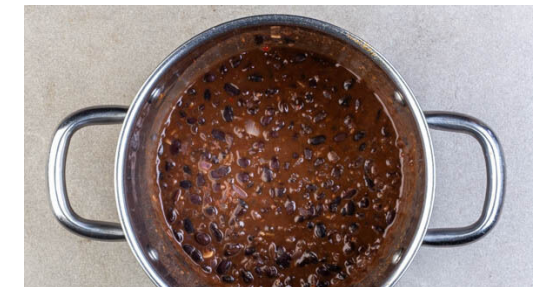
### 5. Fleisch braten

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.



### 3. Würzsauce zubereiten

In einem kleinen Topf 3EL Olivenöl bei niedrigster Hitze erwärmen. Die **restliche Gewürzmischung** und 1 Prise Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren, dann das warme Olivenöl hinzugeben. 2TL Essig, 4TL Wasser und je 1 kräftige Prise Zucker und Salz unterrühren und die **Würzsauce** beiseitestellen.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Bohnen** umrühren und vom Herd nehmen, sobald sie gar sind. Für einen **flüssigeren Eintopf** ggf. Wasser einrühren. 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.