



## Rindersteak auf Bohneneintopf

mit eingelegten Zwiebeln und Joghurt



ca. 25min



2 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

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 2 Rinderhüftsteaks
- 1 Becher Joghurt<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 kleine Töpfe
- 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

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



### 2. Eintopf ansetzen

In einem kleinen Topf 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Zwiebelwürfel** ca. 1Min. anbraten, bis sie weich sind. Den **Knoblauch** und die  **$\frac{1}{2}$  der Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 30Sek. duften mitbraten. Dann die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 1TL Essig und 100ml Wasser unterrühren und 8-10Min. köcheln lassen, dabei **einige Bohnen** mit einer Gabel zerdrücken.



### 4. Fleisch würzen

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



### 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 zweiten kleinen Topf  $1\frac{1}{2}$ EL Olivenöl bei niedrigster Hitze erwärmen. Die **restliche Gewürzmischung** und 1 Prise Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren, dann das warme Olivenöl hinzugeben. 1TL Essig, 2TL Wasser und je 1 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 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.