



Rindersteak auf Bohneneintopf

mit eingelegten Zwiebeln und Joghurt



ca. 25min



2 Portionen

Tacos? Burritos? Nachos? Oder mexikanische Küche vielleicht doch einmal ganz anders genießen? Heute trifft unser saftig gebratenes Rinderhüftsteak auf einen herzhaften Bohneneintopf. Gekrönt wird dein Festmahl mit cremigem Joghurt, süß-sauer eingelegten Zwiebeln und einer aromatischen Würzsauce. Sehr fein!

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

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- 2 kleine Töpfe
- Grillpfanne oder Pfanne
- Messbecher

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



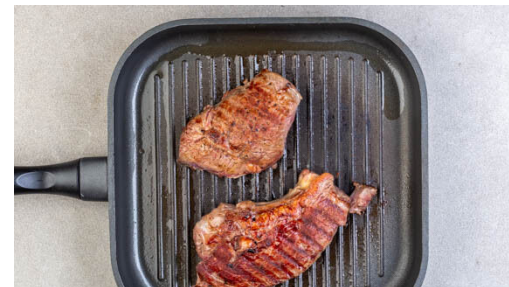
1 EL Essig mit ½ TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Zwiebel** schälen und halbieren. **Eine Hälfte** in feine Ringe schneiden, mit der **Essigmischung** vermengen und mind. 15 Min. marinieren lassen. Die **übrige Zwiebelhälfte** fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



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



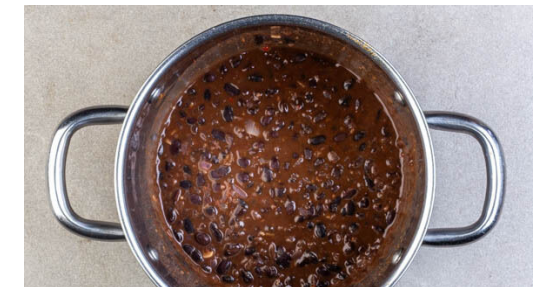
In einem kleinen Topf 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Zwiebelwürfel** ca. 1Min. anbraten, bis sie weich sind. Den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 30Sek. duftend mitbraten. Dann die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 1TL Essig und 100ml Wasser unterrühren und 8-10Min. köcheln lassen, dabei **einige Bohnen** mit einer Gabel zerdrücken.



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.



In einem zweiten kleinen Topf 1½EL 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.



Die **Bohnen** umrühren und vom Herd nehmen, sobald sie ausreichend eingeköchelt haben. Für einen **flüssigeren Eintopf** ggf. Wasser einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf den **Bohnen** anrichten. Jede Portion mit **Joghurt, eingelegten Zwiebeln** und **Würzsauce** garnieren und servieren.

oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**