



Bio-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 Bio-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 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Becher Joghurt ¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- 2 kleine Töpfe
- Grillpfanne oder Pfanne
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



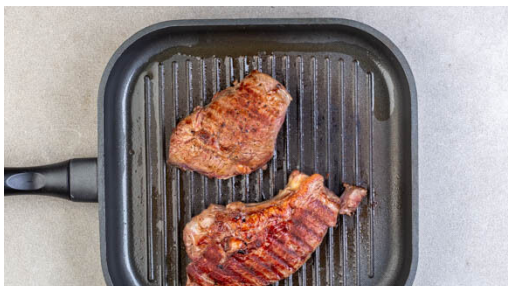
1 EL Essig mit ½ TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Die **Zwiebel** schälen und halbieren. **Eine Hälfte** in feine Ringe schneiden, mit der **Essigmischung** vermengen und mind. 15 Min. marinieren lassen. Die **übrige Zwiebelhälfte** fein würfeln. Den **Knoblauch**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



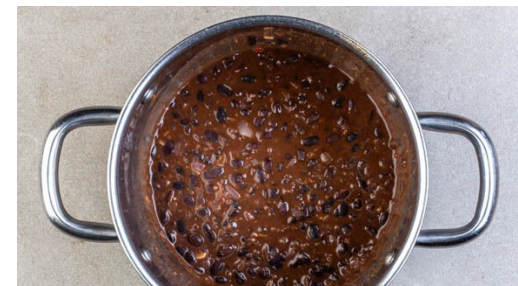
In einem kleinen Topf 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen und die **Zwiebelwürfel** ca. 1Min. anbraten, bis sie weich sind. Den **Knoblauch** und die **½ der Gewürzmischung** hinzugeben und ca. 30Sek. duftend mitbraten. Dann die **Bohnen samt Flüssigkeit**, 1TL Essig und 100ml Wasser unterrühren 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 **Würzsauc**e 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**