

# Rindersteak mit grünen Bohnen



**ISS BUNT BLEIB GESUND**

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Die Enden der Bohnen abschneiden und zusammen mit der gekörnten Gemüsebrühe für ca. 8-10 Minuten in kochendes Wasser geben.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks mit Thymianzweig von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten. Danach in Alufolie einwickeln und noch ca. 10 Minuten ruhen lassen.
3. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in der Pfanne 3 Minuten anbraten. Die Kirschtomaten am Rand der Pfanne verteilen. Nach Bedarf ein oder zwei EL der Bohnenflüssigkeit in die Pfanne geben.
4. Die fertigen Bohnen abgießen und in die Pfanne geben. Alles nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen und noch 3-4 Minuten köcheln lassen.
5. Die fertigen Steaks in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Bohnen und Tomaten anrichten.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 200 g Rinderhüftsteak
- 150 g Kirschtomaten
- 150 g Bohnen, grün
- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thymianzweig
- 1 TL Gemüsebrühe, gekörnt
- 1 TL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Bohnenkraut



383  
Kalorien



15 g  
Kohlenhydrate



13 g  
Fett



51 g  
Eiweiß



6 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur<sup>scout</sup>