

Rinder-Medaillons mit Buschbohnen und Reis

Für zwei Personen

2 Rumpsteaks, à 200 g	200 g türkischer Reis	3 EL kl. Fadennudeln
150 g Buschbohnen	2 grüne, türk. Paprikaschoten	1 Tomate
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian	2 EL türk. Salça Tomatenmark	1 EL Butter
Gemüsefond, Olivenöl, Chili	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, den Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit dem Thymianzweig sowie dem Lorbeerblatt dazugeben. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, in Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den vorgeheizten Backofen geben und fertig garen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Paprika klein schneiden, einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel zusammen mit der Paprika darin anschwitzen. Einen Topf mit Wasser füllen, zum Kochen bringen und die Tomate für einige Sekunden hineingeben. Die Tomate nach dem Wasserbad von der Schale befreien, in Würfel schneiden und zu der Paprika geben. Das Tomatenmark dazugeben und alles gut vermengen. Die Buschbohnen putzen, waschen, ebenfalls dazugeben und alles ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken, eine kleine Menge Wasser dazugeben und einkochen lassen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Fadennudeln goldbraun darin anbraten. Den türkischen Reis dazugeben und ebenfalls leicht anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen, salzen und so lange abgedeckt köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Die Rindermedaillons zusammen mit den Buschbohnen und dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Cansu Döner am 01. Oktober 2012