

Rinder-Steak mit grünen Bohnen und Kräuter-Butter

Für zwei Personen

Für das Steak:

2 Filet-Steaks, à 180 g	Öl	Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Bohnen:

400 g Prinzessbohnen	80 g gewürfelter Speck	4 Stücke eigel. Paprika
1 Zwiebel	1 Packung Feta	1 EL Balsamico-Essig
Öl	Salz	Pfeffer, Eiswasser

Für die Butter:

2 Knoblauchzehen	150 g weiche Butter	1 Bund Schnittlauch
1 Zweig Thymian	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer

Für das Steak:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Steak auf jeder Seite in einer Steak-Pfanne in Öl und Butter kurz anbraten, dann mit der Pfanne für einige Minuten in den Backofen geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Bohnen putzen, in Wasser kochen und in Eiswasser abschrecken.

Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Zwiebeln und Speck in Öl anbraten und Bohnen darin schwenken.

Paprika gut abtropfen lassen, würfeln und unter die Bohnen heben. Essig darüber träufeln. Feta würfeln und auf die Bohnen streuen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Butter:

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Thymian, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Kräuter, Knoblauch, Salz und Pfeffer unter die Butter mischen abschmecken und portionieren.

Steak auf die Bohnen legen und mit Kräuterbitter servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nathalie Pötsch am 17. Mai 2021