

# Senf-Steak, Kartoffel-Stampf, Bohnen im Speckmantel

**Für zwei Personen**

**Für das Steak:**

2 Schweinesteaks	2 TL körniger Senf	2 EL Öl
Salz	Pfeffer	

**Für den Kartoffelstampf:**

500 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	30 g Butter
Muskatnuss	Weißer Pfeffer, frisch gemahlen	Salz

**Für die Bohnen:**

800 g grüne Bohnen	8 Scheiben Bacon	1 Bund Bohnenkraut
1 Knoblauchknolle	1 TL Pfefferkörner	10 g Butter
1 EL neutrales Öl	2 EL Salz	

**Für den Dip:**

5 Zweige Petersilie	1 Knoblauchknolle	1 EL Öl
Salz	Pfeffer	

**Für das Steak:**

Die Steaks waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Steaks von jeder Seite scharf anbraten. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, leicht mit Senf bestreichen. Steaks etwa 3 Minuten bei geringer Hitze braten.

**Für den Kartoffelstampf:**

Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Kartoffeln 20 Minuten im Salzwasser kochen. Wasser abgießen, Kartoffeln kurz abkühlen lassen.

Milch und Butter in einem großen Topf erwärmen. Kartoffel durch eine Kartoffelpresse in heiße Milch drücken, alles gut miteinander vermengen.

Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für die Bohnen:**

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauchzehe abziehen und andrücken.

Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit Knoblauchzehe, zerdrückten Pfefferkörnern und Salz anrösten. 2 Liter Wasser hinzugießen. 10 Minuten kochen und anschließend abseihen.

Brühe aufkochen. Bohnen waschen, putzen und Spitzen abschneiden. Bohnen in drei gleichmäßige Portionen einteilen.

Bohnen nacheinander im sprudelnd kochenden Wasser bissfest garen. Bohnen rausnehmen und sofort im eiskalten Wasser abschrecken und trockentupfen.

Butter in einem Bräter erhitzen. Abgeschreckte Bohnen in Speck einwickeln und in Bräter legen (Specknaht nach unten).

Bräter zugedeckt in den vorgeheizten Ofen schieben. Bohnen im Speckmantel im Ofen für etwa 5 Minuten braten, einmal wenden.

**Für den Dip:**

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Blätter vom Stiel zupfen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Petersilie mit 1 EL Öl, Knoblauch Salz und Pfeffer vermengen und mit Stabmixer pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Steinkraus am 13. August 2018