

Minuten-Steaks mit Bohnen-Tomaten-Salat

Für 4 Personen:

Für die Steaks:

4 Rinderhüftsteaks à 180 g	1 EL Rapsöl	1 Stiel Rosmarin
1 Stiel Thymian	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

250 g weiße Bohnen, getrocknet	Salz	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	80 ml Brandweinessig	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	100 g Speck, durchwachsen
300 g Kirsch-Tomaten	1 Bund Petersilie	2 TL Zitronensaft

Für den Salat am Vorabend die weißen Bohnen in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag die weißen Bohnen in einem Topf in reichlich Salzwasser ca. ca. 15 Minuten garen. Sie sollten weich aber noch etwas Biss haben. Bohnen, bis auf 2 EL aus dem Wasser heben und kalt abbrausen. Etwa 2 EL der Bohnen weiter kochen bis sie sehr weich sind, abgießen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die 2 EL Bohnen mit Öl und Essig zerdrücken, sodass eine sämige Masse entsteht.

Knoblauch und Zwiebeln zugeben, mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Speckwürfel in einer Pfanne knusprig braten, herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

Übrige Bohnen und Speck mit dem Dressing mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Tomaten abbrausen, trockenreiben und halbieren (nach Belieben im Speckfett kurz andünsten). Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Rindersteaks evtl. von Fett und Sehnen befreien. Steaks etwa 3-4 mm dünn plattieren, mit je 1 TL Olivenöl bestreichen.

Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Eine heiße Grillpfanne mit übrigem Öl bestreichen und die dünnen Rindersteaks ca. 30 Sekunden von jeder Seite scharf braten.

Die Steaks salzen und pfeffern, mit den Kräutern bestreuen und sofort mit den Bohnen servieren, da das Fleisch noch nachzieht. Dazu passt Baguette.

Tipp:

Wenn es schnell gehen soll, Bohnen aus der Dose verwenden. Diese sind bereits gegart. Einfach abbrausen und dann wie im Rezept weiter verfahren.

Rainer Klutsch am 14. Juli 2020