Fleisch für Männer



Schmackhaftes Steak mit Böhnchen

Nach den vielen vegetarischen Gerichten mit Kürbis musste nun wieder Fleisch her. Fleisch für Männer.

Mein Discounter hat portioniertes, cellophaniertes Fleisch von süfamerikanischen Rindern. Die Qualität ist gut. Die Rumpsteaks hatten nur etwa 180–200 g. Das war mir zu wenig. Ich entschied mich für ein Entrecôte mit 300 g. 100 % Fleisch.

Dazu gibt es einfach einige Böhnchen.

Zutaten für 1 Person:

- 300 g Entrecôte
- 150 g grüne Bohnen
- Salz
- Steakpfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Bohnen putzen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin 10 Minuten garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Öl darf rauchen. Steak auf beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Salzen und pfeffern.

Bohnen dazugeben. Salzen. Alles servieren.