Thunfisch-Medaillons mit Mungobohnenkeimlingen-Reis

Dies ist mein zweites Festtags-Menü, am 2. Weihnachtsfeiertag.

Diesmal gibt es in Butter gebratene Thunfisch-Medaillons. In einem kleinen Weißwein-Sößchen.

Auf einem Bett von Mungobohnenkeimlingen-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:274]

Rindermedaillons auf Gemüsebett

Leckeres Steak mit Gemüse

Dies ist ein einfaches, schmackhaftes und sehr gesundes Gericht. Es wird aus (weitestgehend) frischen Zutaten zubereitet – bis auf den Mais. Viele verschiedene Gemüsesorten, dazu leckeres Steak.

Und es ist ein Gericht, bei dem man Gemüsereste verwerten kann. Hier eine gekochte Kartoffel, da eine Mini-Paprika oder noch eine halbe Stange Lauch.

Kartoffel und Buschbohnen brate ich als erstes an, weil sie am längsten zum Garen benötigen.

Die Medaillons sind diesmal von einem nordamerikanischen Rind.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Rinder-Medaillons (200 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 orange Mini-Paprika
- 1 Wurzel
- 2 braune Champignons
- ½ Stange Lauch
- 10 Buschbohnen
- 1 gekochte Kartoffel
- 2 EL Mais (Dose)
- ½ Zitrone (Saft)
- frische Petersilie
- scharfes Rosenpaprikapulver
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch in Scheiben. Paprika und Lauch putzen und

in Ringe schneiden. Wurzel schälen, längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Buschbohnen putzen und dritteln. Kartoffel in kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffel und Bohnen darin einige Minuten anbraten. Restliches Gemüse – außer Mais – dazugeben und einige Minuten mit anbraten. Mais dazugeben und nur noch erhitzen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Teller verteilen und warmstellen.

Noch einen Klacks Butter in die Pfanne geben und Medaillons auf beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten kräftig anbraten. Auf das Gemüsebett geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronensaft auf den Medaillons verteilen. Petersilie über Medaillons und Gemüse verteilen und alles servieren.