

Rezept

Steak mit Miso-Bohnen

Ein Rezept von Steak mit Miso-Bohnen, am 29.04.2024

Zutaten

Für die Bohnen

300 g grüne Bohnen	Salz
1 TL mittelscharfer Dijon-Senf	1 geh. EL Miso (ca. 30 g)
3 TL Reisessig	

Für das Steak

5 TL Sojasauce	1 EL Reisessig
2 EL Zitronensaft	1 kleine Knoblauchzehe
2 Rumpsteaks (à ca. 200 g)	Salz
1 EL Öl	1 TL Mirin

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 15 g F, 52 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser in ca. 12 Min. garen. Inzwischen Senf mit Miso und Essig glatt rühren.
2. Für die Steaks Sojasauce, Essig und 1 EL Zitronensaft mischen. Den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und zur Sojasaucenmischung geben. Die Sauce nach Geschmack noch mit etwas mehr Zitronensaft abschmecken.
3. Die Steaks trocken tupfen und auf beiden Seiten salzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin auf jeder Seite ca. 3 Min. kräftig anbraten (medium). Anschließend mit Mirin beträufeln, in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen.
4. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Senfmarinade beträufelt anrichten. Die Steaks in 2-3 cm große Würfel schneiden. Mit der Sauce zum Dippen und den Bohnen servieren.