

Rezept

Steaks mit Zucchini-Gemüse und Bohnenpüree

Ein Rezept von Steaks mit Zucchini-Gemüse und Bohnenpüree, am 28.06.2026

Zutaten

1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 1/2 EL Olivenöl zum Braten
1 TL getrockneter Rosmarin	50 ml Gemüsebrühe
200 g Zucchini	250 g bunte Kirschtomaten
4 Rinder-Minutensteak (à ca. 75 g)	Salz
Pfeffer	3 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 21 g F, 41 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf ½ EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Bohnen, Rosmarin und Brühe in den Topf geben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Steaks trocken tupfen und beidseitig salzen und pfeffern.
3. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Steaks darin von jeder Seite ca. 30 Sek. scharf anbraten und auf einen Teller geben. Zucchini zusammen mit dem übrigen Öl (1 EL) in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. braten. Tomaten zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und ausgetretenen Saft auf das Gemüse geben und zugedeckt ca. 5 Min. erhitzen.
4. Die Bohnen mit dem Pürierstab fein pürieren, mit dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree zusammen mit den Steaks und dem Gemüse auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.