

GRÜNE BOHNEN UND RINDFLEISCH

Zutaten:

- \ 800g Rumpsteak am Stück
- \ 800g grüne Bohnen
- \ Salz, Pfeffer, Muskat, Sojasauce, Pflanzenöl

dazu passt: Baguette

Zubereitung:

Die Bohnen an beiden Enden kurz abschneiden und gründlich waschen, in kräftig gesalzenem Wasser fünf Minuten kochen. Sofort nach dem Kochen abgießen und mit viel kaltem Wasser abschrecken. Jetzt die Bohnen mit etwas Pflanzenöl in einer Kasserole oder tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze braten bis sie leicht knittrig aussehen, das dauert ungefähr 10 Minuten. Dabei etwas salzen und pfeffern und immer wieder mal rühren. Zum Schluss mit etwas Muskatnuss würzen.

Das Fleisch in Streifen von etwa 1 cm Dicke und 5 cm Länge schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl sehr heiß werden lassen und so viel Fleisch darin kräftig anbraten, wie nebeneinander auf den Pfannenboden passt. Immer mal wieder rühren, erst zum Schluss nach etwa 5 Minuten salzen, pfeffern und mit etwas Sojasauce abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und den Rest des Fleisches genauso braten. Mit dem vorherigen Fleisch zusammen fünf Minuten ruhen lassen. Fleisch und Bohnen mischen, beides noch einmal sehr warm werden lassen, aber nicht weiter garen. Mit Baguette servieren.

