

Gebratenes Steak auf Bohnen-Karotten-Gemüse und Süßkartoffeln

Rezept-Info:

Personenzahl:	4
Menü:	Hauptgericht
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zutaten:

600 g	Süßkartoffel, geviertelt	200 ml	Milch
1 El	Olivenöl, kaltgepresst	40 ml	Sahne
1 TI	Grillgewürz	½ TI	Meersalz
40 g	Walnüsse, gebrochen	2 Pr.	Koriander, gemahlen
50 g	Zwiebel, gewürfelt	2-3 El	Petersilie, fein geschnitten
1 TI	Olivenöl, kaltgepresst	2 El	Maismehl, fein gemahlen
350 g	Grüne Bohnen oder Broccoli	400 g	Kalbsteak, geschnitten
150 g	Karotten, in Scheiben geschnitten	1 El	Oliven, kaltgepresst
2 El	Maismehl, fein gemahlen	½ TI	Grillgewürz
200 ml	Wasser		

Zubereitung:

Die Süßkartoffelstücke mit Öl und Grillgewürz vermengen und im vorgeheizten Backofen bei 175° C etwa 20-25 Minuten backen. In den letzten 10 Minuten die Walnüsse zugeben und fertig backen. Die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, Bohnen und Karotten zugeben, mit Maismehl stauben und dem Wasser-Milch-Gemisch aufgießen. Das Gemüse 4-5 Minuten kochen lassen und zum Schluss mit Sahne und den Würzzutaten verfeinern. Die Steaks in Maismehl wenden und in Öl anbraten. Die Steaks nach Geschmack braten, würzen und zusammen mit den gebackenen Süßkartoffeln und dem Bohnengemüse servieren.