Bohnengemüse mit Schweinesteak
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

500 gr grüne Bohnen, 4 mittelgroße Tomaten, 2 mittelgroße rote Zwiebel, 1 mittelgroße Knoblauchzehe, 4 Esslöffel Öl, 100 ml Brühe (Instant), 4 mittelgroße Schweinesteaks à 125 g, Prise Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel getr. Thymian.

Die Vorbereitungen:

Bohnen und Tomaten abbrausen, putzen.Tomate in Spalten schneiden.Zwiebel, Knoblauch abziehen, in Ringe teilen bzw. zerdrücken. In 2 EL heißem Öl dünsten. Bohnen zufügen. Brühe angießen, ca. 10 Min. garen.

Die Zubereitung:

Fleisch abbrausen, trockentupfen, je Seite ca. 4 Min. im restlichen Öl braten, würzen. Tomaten unter die Bohnen heben, kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer sowie Thymian abschmecken.Zu den Schweinesteaks servieren.Dazu passen Ofenkartoffeln.

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de