

Hüftsteak aus der Grillpfanne mit Salat von grünen Bohnen



- ++ ERSCHÖPFUNG
- + ARTHROSE *
- + BLUTHOCHDRUCK
- + DIABETES TYP 2
- + GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT
- + LAKTOSE-INTOLERANZ
- + MUSKELKRÄMPFE



- DARMTRÄGHEIT, VERSTOPFUNG
- GICHT
- HOHER CHOLESTERINSPIEGEL
- REIZDARM
- SODBRENNEN
- WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

REZEPT FÜR 2 PERSONEN

- 2 Hüftsteaks à 160 g
- 180 g grüne Bohnen, geputzt und gewaschen
- Salz
- 2 EL weißer Balsamico-Essig (mein Lieblingsprodukt ist Condimento bianco biologico) oder milder Weißweinessig
- Pfeffer
- ½ rote Chilischote, entkernt, gewaschen und in Streifen geschnitten
- ½ gelbe Paprika, geputzt, gewaschen und gewürfelt
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Pflanzenöl

Die Steaks ca. 1–2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Bohnen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, sie sollten nicht zu fest sein. Herausnehmen und sofort für 3–4 Minuten in eiskaltes Wasser geben. Anschließend an der Naht auseinanderdrücken und in zwei Hälften teilen.

Essig mit Salz und Pfeffer würzen. Chili, Paprika und Olivenöl zugeben und gut vermengen.

Die Steaks mit Pflanzenöl einreiben und ungewürzt in einer sehr heißen Grillpfanne oder im vorgeheizten Kontaktgrill 3–4 Minuten – oder nach Geschmack auch etwas länger – grillen.

Die Steaks auf Tellern anrichten und würzen. Die Bohnen dazu legen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Ich nehme Steakfleisch immer 1–2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank, weil Kälte die Fasern zusammenzieht. Bei Raumtemperatur entspannt sich das Fleisch und ist später auf dem Teller zarter.



* nicht zu häufig; unter den Fleischsorten noch relativ geeignet