

Kochen**Mira Maurer****Mittwoch, 09.08.2023****Bohnensalat mit Steaktaschen und Kartoffelwürfeln****Für 4 Personen****Zutaten****Für die Kartoffelwürfel**

800 g Kartoffeln, festkochend
4 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für die Kirschtomaten

400 g Kirschtomaten
etwas Pfeffer
etwas Salz
1 TL Puderzucker
2 EL Olivenöl

Für den Bohnensalat

2 Schalotten
250 g Buschbohnen
250 g Wachsbohnen
100 g Bohnenkerne, weiß, aus der Dose
8 Stiele Bohnenkraut
4 EL Balsamessig, hell
etwas Pfeffer
etwas Salz
4 EL Olivenöl

Für die Minutensteaks

2 EL Olivenöl, ca.
8 Minutensteaks aus der Rinderhüfte
150 g Fetakäse oder Schafskäse
16 Basilikumblätter, groß
etwas Salz
etwas Pfeffer

Außerdem

Holzspieße

Zubereitung:

- 1. Für die Kartoffelwürfel** die Kartoffeln (evtl.) schälen, abbrausen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in kaltes Wasser legen, bis alle Kartoffeln gewürfelt sind.
- 2. Die Kirschtomaten** abbrausen und trockentupfen. Tomaten ganz lassen und mit einem Holzstäbchen etwas einstechen oder halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf einem Backblech verteilen. Tomaten mit Pfeffer und Salz würzen und mit Puderzucker bestäuben und das Öl darüber träufeln.
4. Tomaten im Ofen, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze, im unteren Ofendrittel etwa 15 Minuten garen.
5. Inzwischen **für den Bohnensalat** die Schalotten abziehen und fein würfeln. In ein kleines Sieb geben und mit reichlich kochend heißem Wasser überbrühen. Schalottenwürfel im Sieb abschrecken und abtropfen lassen.

Busch- und Wachsbohnen putzen, in kochendes Salzwasser geben und 8-10 Minuten bissfest garen.

Bohnenkerne kalt abbrausen und abtropfen lassen.

6. Inzwischen das Bohnenkraut abbrausen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen und fein schneiden

7. Balsamessig, je etwas Pfeffer und Salz in eine Salatschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Öl zugeben und kräftig unterschlagen. Bohnenkraut und Schalotte unterrühren.

8. Bohnen abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Grüne und Wachsbohnen jeweils in 2-3 Stücke schneiden. Mit den Bohnenkernen in die Marinade geben, unterheben und bis zum Servieren ziehen lassen.

9. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und trockentupfen. Kartoffelwürfel in eine Schüssel geben und mit 2 EL Öl mischen.

10. In einer großen Pfanne das übrige Öl erhitzen, Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze, ca. 10 Minuten rundum goldbraun braten, dabei leicht salzen und pfeffern.

11. Für die Minutensteaks die Fleischscheiben einzeln etwas flachklopfen. Steaks nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Feta in 8 Streifen schneiden. Je einen Fetastreifen zwischen 2 Basilikumblättern auf die Steaks legen, überklappen und mit einem Hölzchen zustecken. Steaktaschen beiseitestellen.

12. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Steaktaschen auf beiden Seiten mit wenig Pfeffer würzen und bei starker Hitze auf jeder Seite etwa 2-3 Minuten braten.

13. Kirschtomaten aus dem Ofen nehmen und unter den Bohnensalat mischen und abschmecken. Mit Steaktaschen und Kartoffelwürfeln anrichten.