



Oberkeulensteaks auf Bohnen Ratatouille

10 Oberkeulensteaks
150 g Butter (zum Anbraten)
Salz, Pfeffer, Curry
115 ml Olivenöl
3 Schalotten, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
3 rote Paprika, gewürfelt
3 Auberginen, gewürfelt
3 Zucchini, gewürfelt
400 g grüne Bohnen
8 Tomaten, gewürfelt und entkernt
250 g weiße Bohnen, gekocht
75 g gehackte Kräuter der Provence

Schritt 1

Zuerst den Konvektomaten/Kombidämpfer auf 180 Grad vorheizen (Ober-/Unterhitze).

Schritt 2

Zubereitung Oberkeulensteaks: Die Oberkeulensteaks mit Salz, Pfeffer und etwas Curry würzen. Danach die Steaks von beiden Seiten in Butter ca. 2 Minuten anbraten. Im Konvektomaten/Kombidämpfer fertig garen.

Schritt 3

Vorbereitung Bohnen Ratatouille: Die grünen Bohnen waschen, schnippeln und in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen (blanchieren). Dann in Eiswasser abschrecken (so bleibt die Farbe erhalten) und abtropfen lassen.

Schritt 4

Zubereitung Bohnen Ratatouille: In einem großen Bratentopf das Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Schalotte und den fein geschnittenen Knoblauch glasig andünsten. Dann nacheinander die Paprika, die Zucchini, die Auberginen und die geschnippelten und blanchierten Bohnen hinzufügen und alles bei geringer Hitze weiter anschwitzen. Die gewürfelten Tomaten, die weißen Bohnen und die Kräuter zur Gemüsemischung dazugeben und alles nochmals weitere 2-3 Minuten garen.

Schritt 5

Anrichten: Das Bohnen Ratatouille auf einem Teller mittig anrichten und die fertigen Oberkeulensteaks darauf legen.