



The Sound of Beans with Amboss-Steak

2 Packung WIESENHOF Chicken Schmiede Amboss-Steaks
3 EL Olivenöl
1 Schalotte gehackt
1 Zehe Knoblauch
1 Rote Paprika gewürfelt
1 Aubergine gewürfelt
1 Zucchini gewürfelt
200 g grüne Bohnen
3 Tomaten gewürfelt und entkernt
100 g weiße Bohnen gekocht
2 EL gehackte Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer

Schritt 1

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

Schritt 2

Zubereitung Amboss-Steaks: Die WIESENHOF Chicken Schmiede Amboss-Steaks von beiden Seiten in Butter ca. 2 Minuten anbraten. Im Backofen 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 Gemüse Mischung dazugeben und alles nochmals weitere 2-3 Minuten garen.

Schritt 5

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