

# Düsseldorfer Hüftsteak

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

340 kcal • 11g Fett • 29%

## Zutaten

*400g Hüftsteak (2 Stück)*

*schwarzer Pfeffer, Salz*

*2 kleine Zwiebeln*

*300g grüne TK-Bohnen*

*1 EL Düsseldorfer Senf, scharf*

*1 TL Öl*

*2 EL geriebener Gouda (40% F. i. Tr.)*

*1 TL Butter*

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Steaks vorsichtig flachklopfen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
2. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln, die Hälfte mit dem Senf mischen und die Masse auf je eine Seite der Steaks verteilen.
3. Die grünen Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.
4. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln, sehr heiß werden lassen und die Steaks mit der Senfseite nach unten darin 1 Minute anbraten. Wenden und von der anderen Seite ebenfalls 1 Minute anbraten.
5. Die Steaks herausnehmen und in eine feuerfeste, flache Form geben. Die Senfseiten mit Käse bestreuen und im Ofen etwa 5 Minuten überbacken.
6. Die restlichen Zwiebelwürfel in der Butter anbraten, die Bohnen dazugeben und dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks mit den Bohnen auf 2 Tellern anrichten.

Tipp: Dazu schmeckt Baguette.