

T-Bone-Steaks mit Speckfisolen

Für Fleischliebhaber: Dieses Rezept für T-Bone-Steaks mit Speckfisolen stammt natürlich aus den USA.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

1 kg	T-Bone Steaks
1 EL	Öl
1 Stk.	Zwiebel
6 Stk.	Knoblauchzehe
120 g	Schinkenspeck
0.5 kg	Tomaten
0.5 kg	Fisolen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Majoran
1 EL	Bratfett
1 Tupfer	Senf
120 ml	Rotwein

Zubereitung

1. Für die T-Bone-Steaks mit Speckfisolen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Schinkenspeck klein würfeln. Fisolen abbrausen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Speckwürfel dazugeben und mitrösten, dann die Tomatenstücke unterrühren und alles ca. 10 Minuten lang köcheln lassen. Die Fisolen untermischen und einige Minuten mitkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

3. In der Zwischenzeit das Bratfett in der Pfanne erhitzen und die T-Bone-Steaks darin von einer Seite scharf anbraten. Die Steaks wenden und die angebratene Seite mit etwas Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Fleisch wieder wenden und die zweite Seite auf die gleiche Weise würzen. Noch einmal wenden und kurz anrösten. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den Bratenrückstand mit Rotwein ablöschen und etwas reduzieren. Das Fleisch wieder hineingeben und kurz erhitzen. Dann zusammen mit den Speckbohnen anrichten und servieren.

Tipp

Zu den T-Bone-Steaks mit Speckfisolen schmecken Pommes frites, Kroketten oder Rosmarinkartoffeln.