



Würzige Hacksteaks auf knackigen grünen Bohnen

Hacksteaks

Brötchen in warmem **Wasser** einweichen, gründlich ausdrücken.

Zwei **Zwiebeln** schälen und fein hacken, **Majoran** abzupfen und fein hacken. **Mett** mit der Hälfte der gehackten Zwiebeln, Majoran und Brötchen verkneten, mit **Pfeffer** würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit feuchten Händen 4 Steaks formen und unter Wenden ca. 15 Minuten braun braten.

Zwiebel in Ringe schneiden und etwas **Zitronenschale** fein hacken, kurz vor Ende der Garzeit zu den Mettsteaks geben und mitbraten.

Bohnen

Bohnen zerschneiden, in kochendem **Wasser** ca. 8 Minuten garen, abgießen.

Öl erhitzen, **Knoblauch** hacken und mit dem Rest der Zwiebelwürfel anschwitzen, mit **Mehl** bestäuben. **Sahne** und **Milch** unter Rühren hinzugeben und kurz aufkochen. Bohnen hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

4 Portionen

- 400g Mett
- 3 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Brötchen
- 125ml Milch
- 100g Schlagsahne
- 1EL Mehl
- Zitronenschale
- Öl
- frischer Majoran
- Salz
- weißer Pfeffer
-
- 750g Bohnen
- Salz
- Pfeffer