



## Zutaten

### Menge

#### Für die Granatapfel-Salsa

1	Granatapfel
1	kleine rote Zwiebel
1	rote Chilischote
1	kleiner Bund Minze
1	EL Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
1/2	Limette

#### Für das Fleisch:

4	Rumpsteaks (à 180 g)
2 EL	Öl
4 Zweige	Rosmarin
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

#### Für die Zuckerschoten

	Salz
400 g	Zuckerschoten
2 EL	Butter
1/2	Bio-Zitrone
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. ⌚

Je Portion: 2674 kJ, 638 kcal, 18 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 37 g Fett, 148 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: € € €

## Zubereitung

### Step 1:

Zuerst halbiert du den Granatapfel für die Salsa und löst die Kerne heraus. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Anschließend mit den Granatapfel-Kernen mischen.

### Step 2:

Die Chilischote halbieren entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Minzeblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

### Step 3:

Chili und Minze gibst du zum Granatapfel und schmeckst alles mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Limette ab.

### Step 4:

Das Öl in eine Grillpfanne geben und erhitzen. Die Steaks und den Rosmarin hineinlegen und von jeder Seite vier Minuten lang anbraten. Herausnehmen, würzen und mit Alufolie abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

### Step 5:

Für die Zuckerschoten Wasser in einen Topf füllen, salzen, aufkochen lassen und die Zuckerschoten darin für eine Minute blanchieren.

### Step 6:

Dann gibst du die Butter in eine Pfanne und lässt sie schmelzen. Die Zuckerschoten dazugeben und für drei Minuten anschwitzen. Mit dem Abrieb einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.