

Steckrübe in Brotkruste (zwei Portionen):

Würfeln Sie eine Zwiebel ganz fein und braten Sie diese in 1 EL Olivenöl für 2 Minuten an. Zerteilen Sie eine Steckrübe in längliche Stücke (ähnlich Pommes frites). Legen Sie die Steckrübenstücke in eine Auflaufform, geben Sie 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kümmel dazu und vermischen Sie alles gut miteinander. Streuen Sie die gebratene Zwiebel obenauf. Bedecken Sie die Steckrübe mit 30 g Käse zum Überbacken (Gouda, Bergkäse, Parmesan – wie Sie möchten). Krümeln Sie eine dicke Scheibe Vollkornbrot über alles. Stellen Sie die Auflaufform für 45 Minuten bei 220 Grad in den vorgeheizten Backofen.

Steak mit Bohnen (eine Portion):

Erster Topf: Kochen Sie 150 g Kartoffeln.

Zweiter Topf: Dünsten Sie eine kleine Zwiebel und etwas Knoblauch in 1 EL Olivenöl an. Geben Sie 300 g grüne Bohnen und 100 ml Wasser hinzu. Dünsten Sie die Bohnen gar.

Bratpfanne: Heizen Sie eine Pfanne mit etwas Olivenöl auf hoher Temperatur vor. Legen Sie ein Steak hinein und braten Sie es nach Ihren Vorstellungen von beiden Seiten an. Salzen und pfeffern Sie nach Ihrem Geschmack.

