

# Minutensteaks

## Zutaten für 4 Personen

- 6 Minutensteaks (700 g)
- 50 g Margarine
- Pfeffer, Salz
- Senf
- 100 ml Wasser
- Gemüsebrühe instant
- Sojasoße
- Soßenfix (Stärkemehl)



## Zubereitung

Die Minutensteaks werden von Fett befreit und gut geklopft. Auf beiden Seiten werden sie nun mit Pfeffer und Salz bestreut und mit etwas Senf eingeschmiert.

In einer Pfanne wird die Margarine erhitzt und dann werden die Steaks dazugegeben. Von beiden Seiten bei starker Hitze jeweils 5 Minuten braten – und die Steaks sind fertig.

Der Bratenfond wird mit Wasser abgelöst, mit Brühe und Sojasoße abgeschmeckt und mit Soßenfix andickt.



## Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten (wenn Kartoffeln und Rosenkohl geschält sind)

## Anrichtung

Zu den Minutensteaks passen Kartoffeln und Rosenkohl. Oder Erbsen.

