



## Tranchen vom Hüftsteak

mit Kräuteröl und Orecchiette



30-40min



2 Personen

Die hutförmigen Orecchiette sind eine Spezialität aus der italienischen Region Apulien. Wir bereiten sie heute mit einer fruchtigen Sauce aus frischen Tomaten zu, dazu gibt es zartes Rinderhüftsteak mit einem köstlichen Basilikum-Thymian-Öl. Fein geriebener Käse ist die perfekte Ergänzung.

## Was du von uns bekommst

- 3 Tomaten
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Orecchiette <sup>1</sup>
- 25g frisches Basilikum & Thymian
- 25ml Balsamicoessig <sup>12</sup>
- 20g italienischer Hartkäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

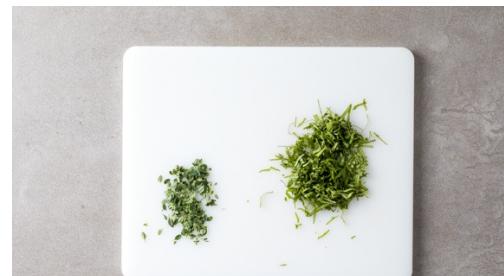
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

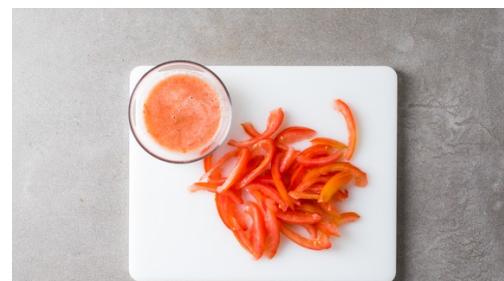
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 99.1g, Eiweiß 46.2g



### 1. Kräuter vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Die **kleineren Blätter** in das **größte Basilikumblatt** einrollen und die **Basilikumblätter** mit dem Messer in feine Streifen schneiden. Die **Thymianblätter** von den Stängeln zupfen.



### 4. Tomaten vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln, dabei den Strunk entfernen. Das **Kerngehäuse** mit einem Stabmixer in einem höheren Gefäß fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Das **Tomatenfruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden.



### 2. Knoblauch hacken

Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Käse** reiben. Die **Pasta** im kochenden Wasser in ca. 7-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 3. Kräuteröl herstellen

Die **Kräuter** und den **Knoblauch** mit dem **Balsamicoessig** und 2-3EL Olivenöl verrühren und das **Kräuteröl** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, 2-3Min. ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden und in das **Kräuteröl** legen. **Tipp:** Das **Fleisch** sollte innen noch rosa sein. Wer es aber lieber durchgebraten mag, brät das **Fleisch** einfach etwas länger.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Pasta** mit der **Tomatensauce** und den **Tomatenstreifen** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den geriebenen **Käse** auf der **Pasta** verteilen, dann die **Fleischscheiben** auf der **Pasta** anrichten. Mit dem **restlichen Kräuteröl** garnieren.