



## V: Bio-Geschnetzeltes mit Penne

und Paprika-Zucchini-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Es gibt Gerichte, die machen einfach alle glücklich! Zu einer aromatischen Sauce mit Paprika, Zucchini und feinen Gewürzen, die sich an leckere Penne und zartes Bio-Rindfleisch schmiegt, sagt keiner Nein. Jede Wette, dass da kein Krümelchen übrig bleibt

...



## Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne <sup>1</sup>
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 20g Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

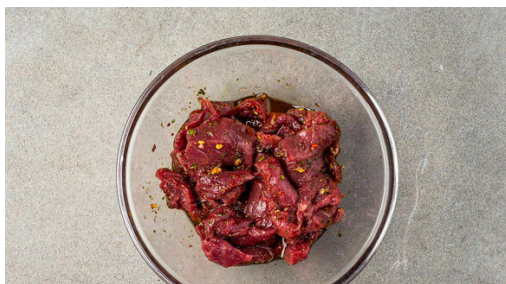
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 704kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 89.7g, Eiweiß 42.2g



### 1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 2EL Olivenöl und **1TL Gewürzmischung** einreiben und beiseitestellen.



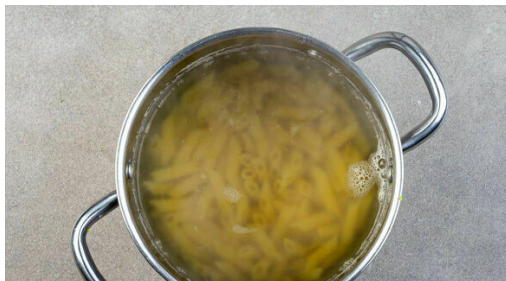
### 2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### 3. Tomatensauce zubereiten

Die **Tomaten** vierteln, den Strunk entfernen und das **Kerngehäuse** ausschneiden. Das **Kerngehäuse der Tomaten** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Tomatenfruchtfleisch** in Streifen schneiden.



### 4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Paprika**, die **Zucchini**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



### 6. Pasta fertigstellen

Mit der **Tomatensauce** und dem **Pastawasser** ablöschen, die **Tomaten** und das **Brühgewürz** zugeben und alles ca. 1Min. köcheln lassen, ggf. noch etwas Wasser zufügen. Die **Pasta** und das **Fleisch** untermengen, dann mit Salz, Pfeffer und der **übrigen Gewürzmischung** abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Basilikum** abzupfen und die **Pasta** mit **Basilikum** garniert servieren.