



V1: Zartes Rindersteak

auf Fenchel-Risoni mit Oliven



ca. 25min



2 Personen

Unser herzhaftes Rinderhüftsteak wird heute mit viel italienischem Charme aufgetischt. Denn als würdiges Präsentierkissen eignet sich die reisförmige Risonipasta besonders gut! Wir bereiten sie mit gebratenem Fenchel und Zucchini zu, als Geschmackshighlights kommen würzige Oliven mit hinein. Ein unkompliziert zubereitetes Mahl voller Geschmack, das ist La Dolce Vita!

- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 200g Bio-Risoni ¹
- 1 Packung Rinderhüftsteak

- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher

Kochtipp
Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Gluten (1), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 777kcal, Fett 29.3g,
Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 42.9g

A top-down view of a black frying pan on a light grey surface. Inside the pan, two pieces of fish are being fried. The fish pieces are irregular in shape and have a golden-brown, slightly crispy texture. There is some oil or fat visible in the pan, creating a shimmering effect around the fish. The handle of the pan is visible on the right side, extending towards the right edge of the frame.

Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



A top-down view of a stainless steel cooking pot filled with orzo (rice-like pasta) mixed with green zucchini slices and a yellowish-orange sauce. The pot has two handles and is set against a neutral, light-colored background.

Die **Pasta** mit 1EL Butter und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer sowie 1EL Balsamicoessig verfeinern.



Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf der **Pasta** anrichten und mit dem **Fenchelgrün** garniert servieren.