



Rindersteak in Estragonrahm

mit Tagliatelle und grünen Bohnen



30-40min



2 Personen

Zum zarten Rindersteak gibt es heute beste italienische Pasta in einer cremigen Sauce, die mit aromatischem Estragon verfeinert wird. Schon im alten Ägypten wurde das Kraut für Parfum und Duftöle verwendet - wir bevorzugen aber klar seinen ganz besonderen Geschmack. Dazu servierst du frische grüne Bohnen. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 250g Tagliatelle ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung Roastbeef
- 10g frischer Estragon
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 große Pfannen
- großer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- Auflaufform
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1050kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 101.1g, Eiweiß 49.3g



1. Zwiebel würfeln

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/ Unterhitze) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



4. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** hineingeben und in ca. 9-11Min. bissfest garen. Währenddessen die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Bohnen kochen

In einem kleinen Topf leicht gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden, dann die **Bohnen** quer halbieren und im kochenden Wasser in 4-5Min. bissfest kochen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



5. Sauce zubereiten

Die **1/2 der Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. glasig anbraten. Mit 1/2EL Mehl bestäuben, das Mehl unterrühren und die **Zwiebeln** mit 250ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hineinbröseln und alles ca. 3-4Min. köcheln lassen. Die **Crème fraîche** und die **1/2 des Estragons** unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Steak garen

Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und für 6-8Min. im Ofen bis zum gewünschten Garpunkt garen. Die Pfanne aufbewahren.



6. Pasta vermengen

In einer zweiten großen Pfanne die **restlichen Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten, dann die **Bohnen** zugeben und 2-3Min. anbraten. Die **Pasta** unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit etwas **Sauce** auf der Pasta anrichten. Mit dem **Estragon** und der **restlichen Sauce** servieren.