



Tranchen vom Rumpsteak

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 zarte Rindersteaktranchen mit einem köstlichen Basilikum-Thymian-Öl. Fein geriebener Käse ist die perfekte Ergänzung.

- 250g Orecchiette ¹
- 25g frisches Basilikum & Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 3 Tomaten
- 1 Packung Rumpsteak

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

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

Energie 830kcal, Fett 25.4g,
Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 46.7g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend 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.



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.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Den **Käse** fein reiben. Die **Pasta** im
kochenden Wasser in 9-11Min. bissfest
kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen
lassen.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf 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.



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



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