



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.

Was du von uns bekommst

- 250g Orecchiette¹
- 25g frisches Basilikum & Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück italienischer Hartkäse⁷
- 1 Päckchen Balsamicoessig¹²
- 3 Tomaten
- 1 Packung Rumpsteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

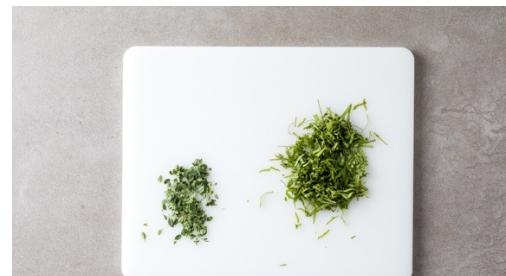
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

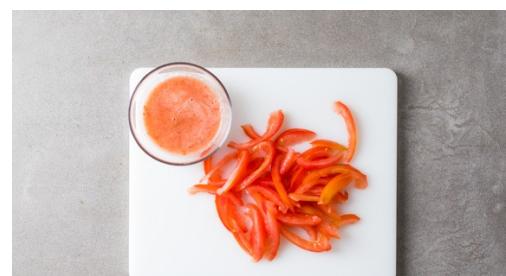
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Kräuter vorbereiten

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.



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 würfeln

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.



3. Kräuteröl zubereiten

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 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.



6. Anrichten und servieren

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.