



Rindfleisch-Bohnen-Torchiette

in leichter Kapern-Schmand-Sauce



20-30min



2 Personen

Zarte Rindersteakstreifen, herzhafte Kapern, knackige grüne Bohnen und Schmand werden zu einem herrlich cremigen Ragout gekocht. Dazu gibt es Torchiette, die die köstliche Sauce richtig schön aufsaugen. Noch etwas Käse darübergestreut und schon kann es losgehen!

- 250g Torchiette ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung Kapern
- 1 Packung Rindergeschnetzeltes
- 1 Becher Schmand ⁷
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 980kcal, Fett 38.2g,
Kohlenhydrate 104.1g, Eiweiß 51.1g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** halbieren. Die **Kapern** in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest garen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



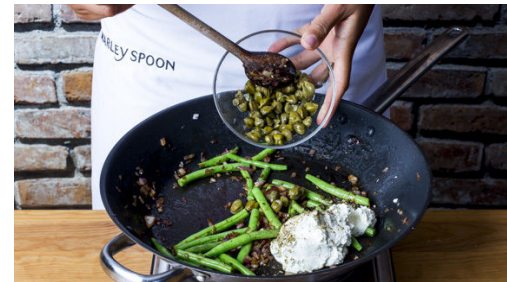
3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten, dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Gemüse anbraten

In derselben Pfanne die **Bohnen** und die **Zwiebeln** 3-4Min. anbraten, dann 100ml Wasser hinzufügen und verkochen lassen, damit die **Bohnen** gar werden.



5. Sauce zubereiten

Den **Schmand**, die **Kapern** und ca. **100ml Pastawasser** zugeben und die **Sauce** 2-3Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Pasta fertigstellen

Den **Käse** fein reiben und mit den **Nudeln** und dem **Fleisch** unter die **Kapern-Schmand-Sauce** mischen und servieren.
Tipp: Falls das Gericht zu trocken erscheint, einfach noch etwas mehr **Pastawasser** hinzufügen und untermischen.