



Rindfleisch-Bohnen-Torchiette

in leichter Kapern-Schmand-Sauce



20-30min



3-4 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!

- 500g Torchiette ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung Kapern
- 1 Packung
Rindergeschnetzeltes
- 1 Becher Schmand ⁷
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 841kcal, Fett 27.7g,
Kohlenhydrate 97.9g, Eiweiß 47.3g



1. Gemüse vorbereiten

In einem großen 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. **250ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



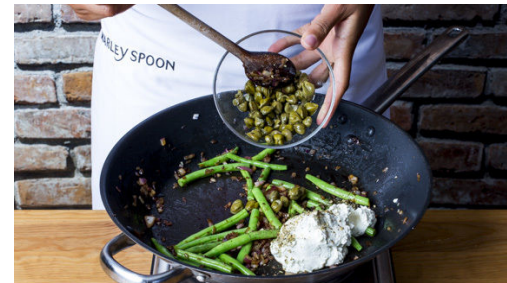
3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen 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 200ml Wasser hinzufügen und verkochen lassen, damit die **Bohnen** gar werden.



5. Sauce zubereiten

Den **Schmand**, die **Kapern** und ca. **200ml 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.