



Rinderschnitzel auf Vollkornpasta

mit fruchtiger Spinat-Tomaten-Sauce



ca. 30min



3-4 Personen

Hast du Lust, deine Geschmacksknospen auf eine kulinarische Reise nach Italien zu schicken? Saftig gebratenes Rindergeschnetzeltes, fruchtige Tomaten und feiner Spinat ergeben zusammen mit einer aromatisch-italienischen Gewürzmischung eine unkomplizierte, aber umso köstlichere Sauce. Selbstverständlich darf dazu Pasta nicht fehlen - hier in Form einer leckeren Vollkornvariante. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 10 Tomaten
- 2 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 200g Babyspinat
- 4 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 642kcal, Fett 13.7g, Kohlenhydrate 80.9g, Eiweiß 44.6g

1

1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Tomaten** grob würfeln.

4

4. Spinat zugeben

Den **Spinat** in die Pfanne geben und rühren, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit der **Spinat-Tomaten-Sauce** vermengen.

2

2. Fleisch braten

2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Das **Fleisch** und den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. bis zur gewünschten Bräunung braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** mit dem **Bratensatz** in die Pfanne geben und etwas **Pastawasser** untermengen, bis eine soßenartige Konsistenz entsteht. Die **Pasta** in tiefen Tellern servieren.

3

3. Sauce kochen

Die **Tomaten** mit der **Gewürzmischung**, ½TL Salz, 6EL Wasser und 2Balsamicoessig in die Pfanne geben. Die Hitze reduzieren und abgedeckt 6-8Min. köcheln lassen, bis die **Tomaten** anfangen weich zu werden. (Siehe auch Schritt 6)

6

6. Resteverwertung

Solltest du noch ein paar einsame Oliven oder Kapern im Kühlschrank haben, für die du einfach keine Verwendung mehr zu finden scheinst, kannst du sie fein würfeln und in Schritt 3 mit in die Sauce geben.