



Zartes Bio-Rindersteak

auf Fenchel-Risoni mit Oliven



ca. 25min



2 Portionen

Unser herzhaftes Bio-Rinderhüftsteak wird heute mit viel italienischem Charme aufgetischt. Denn als würdiges Präsentierkissen eignet sich die reisförmige Risonipasta besonders gut! Wir bereiten sie mit gebratenem Fenchel und Zucchini zu, als Geschmackshighlights kommen würzige Oliven mit hinein. Ein unkompliziert zubereitetes Mahl voller Geschmack, das ist La Dolce Vita!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 200g Risoni ¹
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Kochtipp

Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

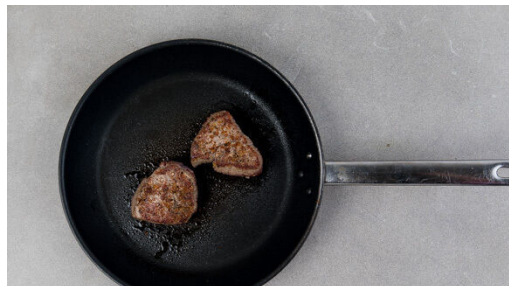
Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 43.1g



1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher 600ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Oliven** grob würfeln.



4. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



2. Gemüse garen

Die **Zucchini** und den **Fenchel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten, dann den **Knoblauch** und die **Oliven** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten. Das **Brühgewürz** und das kochende Wasser einrühren.



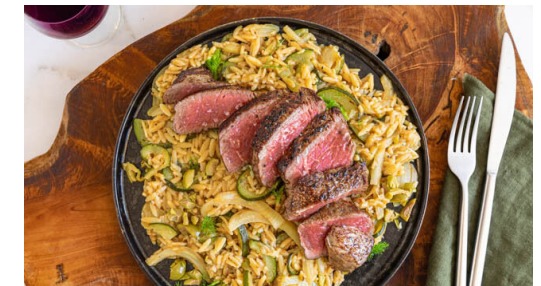
5. Pasta verfeinern

Die **Pasta** mit 1EL Butter und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer sowie 1EL Balsamicoessig verfeinern.



3. Pasta mitkochen

Die **Pasta** hinzufügen und alles abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 12-14Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest ist. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas mehr heißes Wasser hinzugeben.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf der **Pasta** anrichten und mit dem **Fenchelgrün** garniert servieren.