



V: Bio-Geschnetzeltes mit Penne

und Paprika-Zucchini-Gemüse



20-30min



4 Portionen

Es gibt Gerichte, die machen einfach alle glücklich! Zu einer aromatischen Sauce mit Paprika, Zucchini und feinen Gewürzen, die sich an leckere Penne und zartes Bio-Rindfleisch schmiegt, sagt keiner Nein. Jede Wette, dass da kein Krümelchen übrig bleibt ...

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ¹
- 2 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

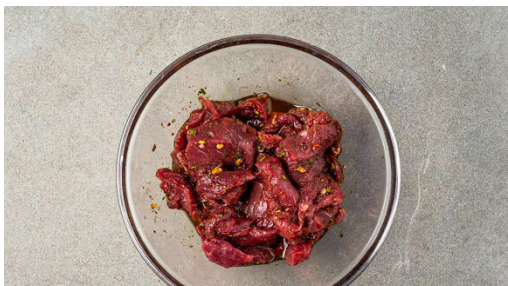
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

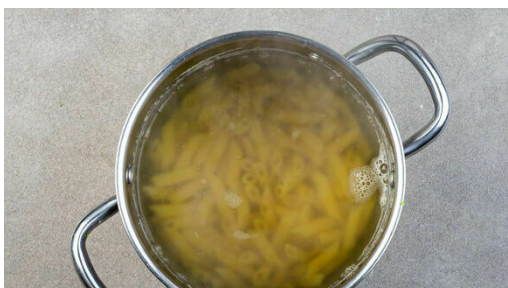
Nährwertangaben pro Portion

Energie 704kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 89.7g, Eiweiß 42.2g



1. Fleisch vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 2EL Olivenöl und **1TL Gewürzmischung** einreiben und beiseitestellen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Paprika**, die **Zucchini**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



3. Tomatensauce zubereiten

Die **Tomaten** vierteln, den Strunk entfernen und das **Kerngehäuse** ausschneiden. Das **Kerngehäuse der Tomaten** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Tomatenfruchtfleisch** in Streifen schneiden.



6. Pasta fertigstellen

Mit der **Tomatensauce** und dem **Pastawasser** ablöschen, die **Tomaten** und das **Brühwürz** zugeben und alles ca. 1Min. köcheln lassen, ggf. noch etwas Wasser zufügen. Die **Pasta** und das **Fleisch** untermengen, dann mit Salz, Pfeffer und der **übrigen Gewürzmischung** abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Basilikum** abzupfen und die **Pasta** mit **Basilikum** garniert servieren.