



V: Bio-Geschnetzeltes mit Penne

und Paprika-Zucchini-Gemüse



20-30min



2 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

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Pck. Bio-Rindergeschnetzeltes
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 724kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 92.7g, Eiweiß 43.4g



1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1EL Olivenöl und **½-1TL Gewürzmischung** einreiben und beiseitestellen.



2. Gemüse schneiden

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



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 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Tomatenfruchtfleisch** in Streifen schneiden.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



6. Pasta fertigstellen

Mit der **Tomatensauce** und dem **Pastawasser** ablöschen, die **Tomaten** und die **½ des Brühgewürzes** zugeben und ca. 1Min. köcheln lassen. Die **Pasta** und das **Fleisch** untermengen, mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Basilikum** abzupfen und die **Pasta** mit dem **Basilikum** garniert servieren.