



## Rindersteak in Estragonrahm

mit Tagliatelle und grünen Bohnen

30-40min 4 Portionen

Zum zarten Rindersteak gibt es heute beste italienische Pasta mit knackigen grünen Bohnen in einer cremigen Sauce, die mit aromatischem Estragon verfeinert wird. Schon im alten Ägypten wurde das Kraut für Parfum und Duftöle verwendet - wir bevorzugen aber klar seinen ganz besonderen Geschmack. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Tagliatelle <sup>1</sup>
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500g grüne Bohnen
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 10g Estragon
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Becher Crème fraîche <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 901kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 102.7g, Eiweiß 42.4g



### 1. Zwiebeln würfeln

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



### 4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Währenddessen die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 2. Bohnen kochen

In einem mittelgroßen Topf leicht gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden, dann die **Bohnen** quer halbieren und im kochenden Wasser in 10-12Min. gar kochen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



### 5. Sauce zubereiten

Die **1/2 der Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. glasig anbraten. 1/2EL Mehl unterrühren, dann mit 250ml Wasser ablöschen. Mit der **1/2 des Brühgewürzes** würzen und die Flüssigkeit 3-4Min. köcheln lassen. Die **Crème fraîche** und die **1/2 des Estragons** unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



### 3. Steak garen

Die **Steaks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und 6-8Min. im Ofen bis zum gewünschten Garpunkt garen. Die Pfanne aufbewahren.



### 6. Pasta untermengen

Die **restlichen Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Bohnen** zugeben, 2-3Min. mitbraten, dann die **Pasta** unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und mit etwas **Sauce** auf der Pasta anrichten. Mit dem **übrigen Estragon** und der **restlichen Sauce** servieren.