



Tranchen vom Rindersteak

mit Kräuteröl und Orecchiette



30-40min



2 Personen

Die hutförmigen Orecchiette sind eine Spezialität aus der italienischen Region Apulien. Wir bereiten sie heute mit einer fruchtigen Sauce aus frischen Tomaten zu, dazu gibt es zarte Rindersteaktranchen mit einem köstlichen Basilikum-Thymian-Öl. Fein geriebener Käse ist die perfekte Ergänzung.

- 250g Orecchiette ¹
- 25g frisches Basilikum & Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Hartkäse ⁷
- 3 Tomaten
- 1 Packung Rinderhüftsteak

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

Gluten (1), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 849kcal, Fett 27.8g,
Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 48.1g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Die **kleineren Blätter** in das **größte Basilikumblatt** einrollen und die **Basilikumblätter** mit dem Messer in feine Streifen schneiden. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen.



Die **Tomaten** vierteln, dabei den Strunk entfernen. Das **Kerngehäuse** mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Das **Tomatenfruchtfleisch** in dünne Streifen schneiden.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Den **Käse** fein reiben. Die **Pasta** im
kochenden Wasser in 9-11Min. bissfest
kochen. Dabei vor allem am Anfang
regelmäßig umrühren, damit die **Pasta** nicht
zusammenklebt. In ein Sieb abgießen und
abtropfen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, 2-3 Min. ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden und in das **Kräuteröl** legen. **Tipp:** Das **Fleisch** sollte innen noch rosa sein. Wer es aber lieber durchgebraten mag, brät das **Fleisch** einfach etwas länger.



Die **Kräuter** und den **Knoblauch** mit 2-3EL Olivenöl und 1-2EL Balsamicoessig verrühren und das **Kräuteröl** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Pasta** mit der **Tomatensauce** und den **Tomatenstreifen** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Fleischscheiben** auf Tellern anrichten. Das **Fleisch** mit dem **restlichen Kräuteröl** garnieren, den **Käse** auf der **Pasta** verteilen und servieren.