



Tranchen vom Rindersteak

mit Kräuteröl und Orecchiette



30-40min



3-4 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.

- 500g Orecchiette ¹
- 25g frisches Basilikum & Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stück Hartkäse ⁷
- 4 Tomaten
- 1 Packung Rinderhüftsteak

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

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

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

Energie 812kcal, Fett 25.2g,
Kohlenhydrate 97.3g, Eiweiß 47.6g



1. Kräuter vorbereiten

In einem großen 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.



4. Tomaten vorbereiten

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.



2. Knoblauch würfeln

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.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, 2-3Min. 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.



3. Kräuteröl zubereiten

Die **Kräuter** und den **Knoblauch** mit 3-4EL Olivenöl und 1-2EL Balsamicoessig verrühren und das **Kräuteröl** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

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.