



## Bio-Rindersteak in Estragonrahm

mit Tagliatelle und grünen Bohnen



ca. 20min



4 Portionen

Zum zarten Bio-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>
- 250g grüne Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Estragon
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Becher Crème fraîche <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- 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

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. In einem mittelgroßen Topf leicht 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. Steak garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



2. Bohnen kochen

Die Enden der **Bohnen** abschneiden, dann die **Bohnen** quer halbieren und im kochenden Wasser in ca. 10Min. gar kochen. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.



5. Sauce zubereiten

Die **½ der Zwiebeln** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. glasig anbraten. 1EL Mehl unterrühren, dann mit 400ml Wasser ablöschen. Mit dem **Brühgewürz** würzen und die Flüssigkeit 3-4Min. köcheln lassen. Die **Crème fraîche** und die **½ des geschnittenen Estragons** unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



3. 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.



6. Pasta untermengen

Die **übrigen Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer zweiten Pfanne mit 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.