



Bio-Rindersteak in Estragonrahm

mit Tagliatelle und grünen Bohnen



ca. 20min



2 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

- 200g Bio-Tagliatelle ¹
- 100g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Estragon
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- 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 983kcal, Fett 40.0g, Kohlenhydrate 105.6g, Eiweiß 46.6g



1. Zwiebel würfeln

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. In einem zweiten Topf leicht gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



4. Steak garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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. fast 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 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. glasig anbraten. ½EL Mehl unterrühren, dann mit 250ml Wasser ablöschen. Mit der **½ des Brühgewürzes** 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 **½ der Estragonblätter oder mehr** 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 großen Pfanne mit 1EL 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.