

Rinder-Ragout mit Kapern, grünen Bohnen und Torchiette



2 Personen

Zarte Rindersteakstreifen, herzhaftes Kapern, knackige grüne Bohnen und Schmand werden zu einem herrlich cremigen Ragout gekocht, dazu gibt es Torchiette, die die köstliche Sauce richtig schön aufsaugen. Noch etwas Käse darübergestreut und schon kann es losgehen!

Was du von uns bekommst

- rote Zwiebel
- grüne Bohnen
- Kapern
- Rindergeschnetzeltes
- Torchiette ¹
- Schmand ⁷
- ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb
- Kochtopf

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Die holzigen Enden der **Bohnen** abschneiden. Die **Kapern** in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Gemüse anbraten

In derselben Pfanne die **Bohnen** und die **Zwiebeln** ca. 2-3Min. anbraten.

2. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** hineingeben und in ca. 9-11Min. bissfest garen. Mit einer Tasse etwas **Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

5. Sauce zubereiten

Die **1/2 des Schmands**, die **Kapern** und 100ml Wasser zugeben und die **Sauce** ca. 2-3Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten, dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

6. Pasta fertigstellen

Den **Käse** fein reiben und zusammen mit den **Nudeln** und dem **Fleisch** unter die **Kapern-Schmand-Sauce** mischen. **Tipp:** Wer die **Pasta** cremiger mag, kann einfach ein wenig **Nudelwasser** oder noch etwas **Schmand** hinzufügen und untermischen.