



## Rindersteak auf Vollkornpasta

mit Tomaten-Auberginen-Sauce



ca. 25min



2 Personen

Wer hat Lust auf Steak? Ja, bitte! Und auf Pasta mit Tomatensauce? Unbedingt! Na, dann schließen wir doch den kulinarischen Kreis und verbinden das Gute mit dem Angenehmen. Heute servieren wir al dente gekochte Vollkornpasta mit feinem Flanksteak! Die Sauce aus frischen Tomaten und gebratenen Auberginen schmeckt mit unserem Geheimtrick - pssst, wir verwenden einen Hauch von Zimt - herrlich intensiv. Ein Mahl für Götter!

## Was du von uns bekommst

- 250g Vollkornfusilli 1
- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung Flanksteak
- 2 Stücke italienischer Hartkäse 7

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Kochtipp

Das Fleisch am besten 20-30Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 926kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 107.9g, Eiweiß 52.0g



**1. Aubergine schneiden**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



**2. Aubergine braten**

Die **Auberginen** mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz in einer mittelgroßen Pfanne bei sehr starker Hitze ca. 5Min. scharf anbraten.



**3. Sauce zubereiten**

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in je 8 Spalten schneiden. Den **Knoblauch** mit **1/2TL der Gewürzmischung, 1/2TL Zimt**, 1TL Zucker und 1EL Olivenöl in die Pfanne geben. Die **1/2 des Tomatenmarks**, die **Tomaten** und 1TL Essig einrühren und die **Gemüsesauce** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen.



**4. Fleisch braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, bis es medium oder durch ist. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



**5. Pasta kochen**

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



**6. Fleisch tranchieren**

Den **Käse** fein reiben und das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Pasta** mit der **Gemüsesauce** vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzugeben. Die **Pasta** auf Teller verteilen und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit dem **Käse** garnieren und servieren.