



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 – psst, wir verwenden einen Hauch von Zimt – herrlich intensiv. Ein Mahl für Götter!

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Kochtipp

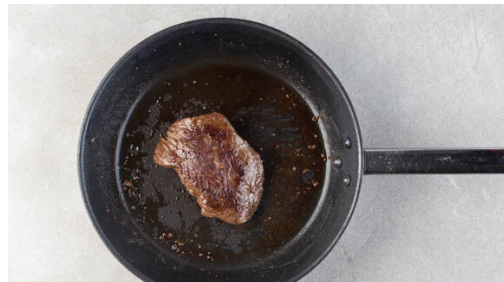
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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



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.



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



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.



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.



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.