



Rindersteak auf Vollkornpasta

mit Tomaten-Auberginen-Sauce



ca. 25min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 500g Vollkornfusilli ¹
- 2 Auberginen
- 3 Knoblauchzehen
- 8 Tomaten
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Packungen Flanksteak
- 3 Stücke italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipps

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 908kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 108.2g, Eiweiß 50.3g



1. Auberginen schneiden

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



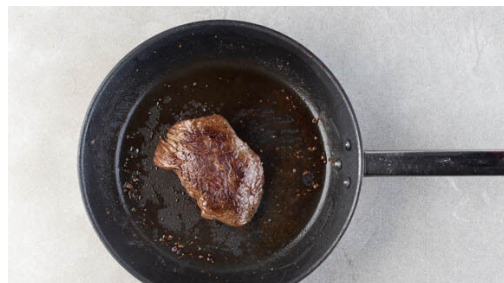
2. Auberginen braten

Die **Auberginen** mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz in einer großen 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 **1TL der Gewürzmischung**, **1TL Zimt**, 2TL Zucker und 1EL Olivenöl in die Pfanne geben. Das **Tomatenmark** mit den **Tomaten** und 2TL Essig einrühren und die **Gemüsesauce** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL 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.