



Zartes Rindersteak

auf Fenchel-Risoni mit Oliven und Rosinen



ca. 25min



2 Personen

Unser herzhaftes Rinderhüftsteak wird heute mit viel italienischem Charme aufgetischt. Denn als würdiges Präsentierkissen eignet sich die reisförmige Risonipasta besonders gut! Wir bereiten sie mit gebratenem Fenchel und Zucchini zu, als kleine Geschmackshighlights kommen würzige Oliven und süß-fruchtige Rosinen mit hinein. Ein unkompliziert zubereitetes Mahl voller Geschmack, das ist La Dolce Vita!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 200g Risoni ¹
- 1 Packung schwarze Oliven
- 25g Rosinen ¹²
- 1 Packung Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher

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), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 763kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 91.0g, Eiweiß 43.1g



1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher 600ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



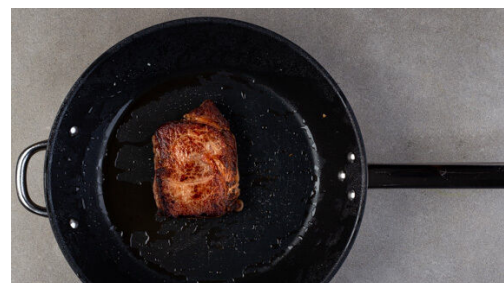
4. Pasta verfeinern

Die **Oliven** grob würfeln, mit den **Rosinen** zu der gekochten **Pasta** geben und bei niedriger Hitze erwärmen, dabei gelegentlich umrühren.



2. Gemüse garen

Die **Zucchini** und den **Fenchel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten, dann den **Knoblauch** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten. Das **Brühwürz** und das kochende Wasser einrühren.



5. Fleisch braten

Inzwischen 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. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Pasta mitkochen

Die **Pasta** hinzufügen und alles abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze 7-10Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest ist. Bei Bedarf etwas mehr heißes Wasser hinzugeben.



6. Pasta abschmecken

Die **Pasta** mit Pfeffer und 1EL Balsamicoessig abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf der **Pasta** anrichten und mit dem **Fenchelgrün** garniert servieren.