



Zartes Rindersteak

auf Fenchel-Risoni mit Oliven und Rosinen



ca. 25min



3-4 Personen

Unser herhaftes 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

- 2 Zucchini
- 2 Fenchelknollen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 400g Risoni¹
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 50g Rosinen¹²
- 2 Packungen Rinderhüftsteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große 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 760kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 90.4g, Eiweiß 43.0g



1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher 1L 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.



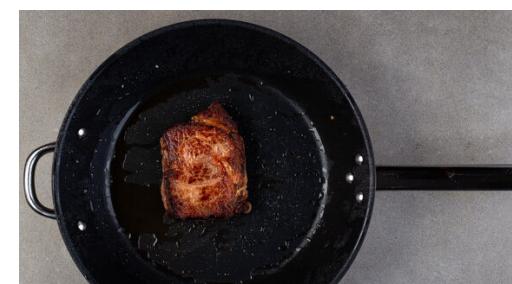
4. Pasta verfeinern

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 großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten, dann den **Knoblauch** zugeben und ca. 30Sek. mitbraten. Das **Brühgewürz** und das kochende Wasser einrühren.



5. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Mit je 1 kräftigen 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 2EL Balsamicoessig abschmecken und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf der **Pasta** anrichten und mit dem **Fenchelgrün** garniert servieren.