Rindsgeschnetzeltes an Tomatensauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

500 g	Geschnetzeltes von der Huft vom Schweizer Rind
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
450 g	Cherrytomaten
800 g	Zucchetti
150 g	tiefgekühlter Spinat, aufgetaut
1 Bund	Basilikum
100 g	Baumnüsse
1 dl	Rahm
	Salz
	schwarzer Pfeffer
2 EL	HOLL-Rapsöl
1.5 EL	Tomatenpüree
2 dl	Rindsbouillon

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

524	kcal
39 g	Eiweiss
13 g	Kohlenhydrate
34 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Low Carb

Tipp

Das Gericht lässt sich auch mit Geschnetzeltem vom Kalb, Schwein oder Poulet zubereiten.

Zubereitung

1. Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Cherrytomaten halbieren.

3. Den Stielansatz der Zucchetti entfernen und die Zucchetti mit einem Gemüsenudelschneider in feine Nudeln schneiden.

4 Spinat gut auspressen. Basilikumblätter vom Stiel zupfen und mit dem Spinat im Cutter hacken. Die Nüsse ebenfalls hacken und anschliessend mit dem Spinat und dem Rahm vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Das Fleisch salzen. Die Bratpfanne erhitzen und das Fleisch in 2 Portionen kurz und kräftig in der Hälfte des Öls anbraten. Das Fleisch soll danach nicht durchgebraten sein, sondern noch ganz leicht roh. Fleisch auf einen Teller geben. Im Bratensatz die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Cherrytomaten und Tomatenpüree beifügen und mit Bouillon ablöschen. Die Sauce zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch zur Sauce geben und alles mischen. Auf kleiner Stufe warm halten.

6 Reichlich Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen und gut salzen. Gleichzeitig in einer weiten Pfanne die Spinat-Baumnuss-Masse erwärmen. Zucchettinudeln ins kochende Wasser geben, 10 Sekunden ziehen lassen und dann sofort in ein Sieb abgiessen. Nudeln mitsamt dem restlichen Öl in der Pfanne zur Spinat-Baumnuss-Sauce geben und darin warm werden lassen.

7 Das Fleisch mit der Sauce und den Nudeln in tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.