

Rindersteak mit sahniger Rosenkohl Pasta

Zutaten | Für 4 Portionen

800 g	Rindersteak aus der Schulter oder Schaufel
3 EL	neutrales Speiseöl
400 g	Penne
300 g	Rosenkohl
1	Knoblauchzehe
3 EL	Butterschmalz
200 ml	Schlagsahne
	Salz, Pfeffer
	Muskat

Zubereitungszeit: 40 Min.; Garzeit: 10 Minuten

- Steak eine Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 120°C vorheizen.
- Penne nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.
- Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Knoblauch und Schalotten fein würfeln.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit etwas Nudelwasser und Sahne ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Die fertigen Nudeln untermischen.
- Öl in einer Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl flüssig ist, die Steaks darin nacheinander von beiden Seiten je 2 Minuten scharf anbraten. Anschließend heraus nehmen und in eine feuerfeste Form legen und für ca. 10 Minuten in den Ofen stellen. Die Kerntemperatur sollte 55 °C nicht überschreiten. Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und quer zur Faser in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden, salzen und pfeffern.
- Die Rosenkohl-Nudeln mit den Steak-Streifen servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
385 kcal	26,1 g	34,3 g	7,2 g	87 mg