

Fusilli mit Steak Streifen und Erbsenpesto

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Tomaten, getrocknet	50 g
Butter	1 EL
Pinienkerne	4 EL
Parmesan	60 g
Salz	
Erbsen, tiefgefroren	400 g
Olivenöl	6 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Fusilli	500 g
Schweinenackensteaks	600 g
Öl	2 EL

Zubereitung

1. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit ca. 100 ml heißem Wasser übergießen. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Pinienkerne darin ca. 4 Min. rösten und auf einem Teller beiseitestellen. Parmesan grob hacken.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Erbsen in das siedende Wasser geben und ca. 3 Min. blanchieren. Erbsen mit einem Schaumlöffel sowie ca. 100 ml Kochwasser abschöpfen. Restliches Kochwasser nicht wegschütten.
3. In einem hohen Gefäß Erbsen mit Kochwasser, Parmesan, 2 EL Pinienkernen und 6 EL Olivenöl pürieren. Erbsenpesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kochwasser erneut aufkochen, Fusilli im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen und anschließend in ein Sieb abgießen.
5. Schweinenackensteaks waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In der Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten, bis es hellbraun ist. Getrocknete Tomaten mit Wasser in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Fusilli in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen. Pasta auf Tellern anrichten, das Erbsenpesto großzügig daraufgeben, die restlichen Pinienkerne darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1012 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	56 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	38 g