Schweinenackensteak Art Fajita mit Pasta und Paprikagemüse



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Schweinenackensteaks	600 g
Paprika, edelsüß	
Cayennepfeffer	
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	4 EL
Zucker	
Tagliatelle, frisch	500 g
Butter	2 EL
Petersilie, frisch	40 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Schweinenackensteaks waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel Steakstreifen mit Paprikapulver, Cayennepfeffer und Salz kräftig würzen und einmassieren.

2. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Anschließend in einer großen Schüssel beiseitestellen.

4. 2 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und Gemüse darin mit Salz und Zucker auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. anbraten, bis das Gemüse goldbraun und weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.

5. Nach ca. 5 Min. Pasta im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. al dente garen. Ca. 50 ml Pastawasser abschöpfen, in einem hohen Gefäß mit 2 EL Gemüse aus der Pfanne und Butter fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta in ein Sieb abgießen.

6. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Fleisch zum Paprikagemüse geben und ca. 1 Min. in der Pfanne warm

schwenken.

7. In der Schüssel Pasta, Gemüsesauce, Paprikagemüse und Fajita-Steak-Streifen mit der Petersilie mischen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Steak-Fajita-Pasta auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	884 kcal
Kohlenhydrate	116 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g