



Vollkornnudeln mit Rindersteak und Spinat-Sahnesoße



Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	2 St.
Zuckerschoten	150 g
Blattspinat	200 g
Basilikum, frisch	20 g
Minutensteaks vom Rind	600 g
Salz	
Spaghetti, vollkorn	500 g
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Schlagsahne	200 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp, Tasse

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Zuckerschoten und Spinat waschen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
2. Rindersteaks waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen.
3. Vollkornnudeln im siedenden Wasser ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dabei etwa eine Tasse Kochwasser auffangen.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Streifen vom Rindersteak pfeffern, salzen und ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
5. Pfanne erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und im Bratenfett Karotten und Zwiebeln ca. 3 Min. braten. Zuckerschoten und Spinat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne ablöschen. Fleisch dazugeben und zugedeckt ca. 3 Min. köcheln.
6. Ggf. etwas Kochwasser zur Soße geben und abschmecken. Gemüse und Rindersteaks-Streifen mit den Vollkornnudeln auf Tellern verteilen und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	543 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	18 g