



SPARGEL-PASTA MIT WEISSEM UND GRÜNEN SPARGEL



Nudelpfanne mit weißem und grünem Spargel, Tomaten und zarten Rindfleischstreifen.



Zubereitungszeit

30 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Erhitze das Butterschmalz und brate das Fleisch von beiden Seiten für ca. 1 Min. scharf an. Nimm es dann aus der Pfanne, lege es auf einen Teller und gare es im Backofen bei 70 °C zwischen 5-25 Min., bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Wir mögen es gerne medium. Vor dem Schneiden lasse ich es 5 Min. ruhen.

Schneide die Zwiebeln in feine Ringe und den Knoblauch in Scheiben. Halbiere die Cocktailtomaten und schneide die getrockneten Tomaten in Streifen.

Schäle den grünen Spargel im unteren Drittel und schäle den weißen Spargel komplett. Schneide den Spargel in 2,5-3 cm lange Stangen, sortiere die Spargelköpfe aus und lege sie beiseite.

Koche gesalzenes Nudelwasser auf und gebe die Nudeln hinein. Lege die weißen Spargelstücke nach der Hälfte der Garzeit mit ins Nudelwasser und gare sie für die restlichen 4-5 Min. mit.

Erhitze das Butterschmalz in der Fleisch-Pfanne und brate die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin in 3-4 Min. glasig an. Füge den grünen Spargel und die grünen und weißen Spargelköpfe hinzu und brate sie für weitere 4-5 Min. mit. Füge die getrockneten Tomaten und die Cocktailtomaten hinzu und brate sie für 1 Min. mit.

Gieße die Nudeln und den weißen Spargel ab und fange ca. 150 ml Nudelwasser auf. Gebe Nudeln, Spargel und Nudelwasser mit zum Gemüse und schmecke es mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chili ab.

Salze und pfeffere das Fleisch und schneide es anschließend in Streifen.

Röste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUTATEN:

- 3 EL** Butterschmalz
- 600 g** Rinderhüftsteak
- 2 EL** Olivenöl
- 500 g** Nudeln (z. B. Penne)
- 2** Zwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 500 g** weißen Spargel
- 500 g** grünen Spargel
- 150 g** Cocktailtomaten
- 150 g** getrocknete Tomaten
- ½ TL** Salz
- Pfeffer
- ½ TL** Chili
- 100 g** Pinienkerne
- Parmesan



Die Fleischstreifen sollten beim Anrichten auf den Teller erst über die Nudeln gegeben werden. Mit Pinienkernen und Parmesan servieren.