

MARLEY SPOON



Penne mit Rinderstreifen,

knackigen Fisolen und Kapern



20-30min



4 Personen

Wir köcheln ein leichtes Ragout aus saftigen Rindersteakstreifen, herzhaften Kapern, Fisolen und rühren es mit etwas italienischem Ricottakäse schön cremig. Dazu gibt es eine Penne, die saugen die Sauce richtig schön auf. Noch etwas Käse drüber gestreut und schon kann es losgehen!

Was du von uns bekommst

- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Penne BIO ITALIA ¹
- rote Zwiebel
- Fisolen
- Rindernuss
- Tante Mizzis Bratengewürz
- Ricotta ⁷
- Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 725.0kcal, Fett 24.1g, Eiweiß 44.0g, Kohlenhydrate 80.6g



1. Gemüse vorbereiten

In einem Kochtopf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen und in feine Würfel schneiden. Die holzigen Enden der **Fisolen** entfernen. Die **Kapern** in einem Sieb abtropfen lassen.



2. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** darin ca. 8-9Min. bissfest garen. Die **Nudeln** durch ein Sieb abgießen, dabei eine Tasse Nudelwasser auffangen und **Nudeln** abtropfen lassen.



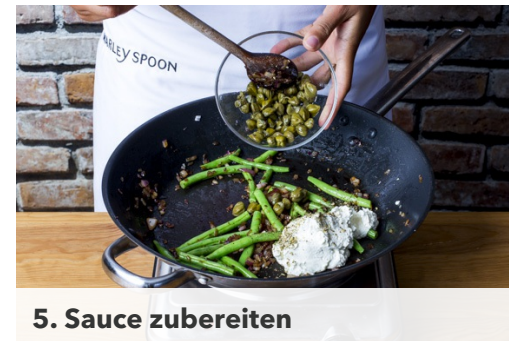
3. Fleisch anbraten

Inzwischen **Fleisch** trocken tupfen und gegen die Faser in möglichst dünner Streifen schneiden. In einer Pfanne 2EL Öl stark erhitzen und das **Fleisch** für 1-2Min. darin scharf anbraten, dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und für den Moment ruhen lassen.



4. Gemüse braten

In derselben Pfanne nun die **Fisolen** und **Zwiebelwürfel** ca. 2Min. anbraten.



5. Sauce zubereiten

Nun **Ricotta**, die **Gewürzmischung**, die **Kapern** und ca. 200ml Wasser zugeben und die Sauce für 2-3Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Pasta fertigstellen

Den **Käse** reiben und zusammen mit den **Nudeln** und dem **Fleisch** unter die Sauce mischen. Falls die **Pasta** etwas trocken wirkt, einfach ein wenig von dem **Nudelwasser** hinzufügen und vermischen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.