

Ochsenfetzen auf Gemüsenudeln

[Pasta con Straccetti di Manzo]



Zutaten für 3 Personen:

150 g Rumpsteak
1 EL Olivenöl
180 g Nudeln
Salz für das Nudelwasser

Nudelsauce:

1/2 Zwiebel
1/4 rote Paprika
1 EL Olivenöl
1/2 kleiner Zucchini
4-5 Champignons
2 TL Gemüsebrühpulver
150 ml Sahne
150 g Gorgonzola
Knoblauchgranulat
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Zwiebel schälen und würfeln. Paprika waschen, trocknen, mit einem geeigneten Sparschäler schälen, würfeln. Zucchini ebenfalls würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel- und Paprikawürfel in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Etwas später die Zucchinowürfel und die Champignonscheiben mitbraten. 2 TL Gemüsebrühpulver in die Sahne rühren und das Gemüse damit ablöschen.
3. Den Gorgonzola klein schneiden und einrühren. Die Sauce etwas einköcheln und mit

Knoblauchgranulat, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Inzwischen die Nudeln nach Vorschrift in reichlich Salzwasser garen, Garprobe machen, abgießen und portionsweise Sauce darüber schöpfen.

Ochsenfetzen:

1. Rumpsteak sauber parieren und - je nach Größe - in 3-4 cm große Abschnitte teilen. Die Abschnitte in feine Scheiben teilen. Sie fallen oft unterschiedlich aus - deshalb werden sie „Fetzen“ genannt.
2. Die Fleischscheiben in einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl nur ganz kurz braten, bis

sie etwas Farbe angenommen haben. Dabei mit zwei Löffeln die Scheiben verteilen und wenden, es sollen von außen keine rosa Stellen zu sehen sein.
3. Die Fleischscheiben auf den Gemüsenudeln verteilen, nach Geschmack auch noch etwas salzen.

Hinweise:

Statt Rumpsteak kann man auch Entrecôte vom Jungbullen nehmen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Nudeln, Rind, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023