

Penne Sizilia mit Rinderfiletstreifen, Zucchini, Minze und Buttersauce



Zutaten für drei Personen:

180 g Penne
Salz für das Nudelwasser
150 g Rinderfilet oder Rumpsteak
2-3 EL neutrales Öl
100 g Zucchini
9-12 frische Minzblätter
15-30 Blätter Rucola (optional)

Sauce:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe (optional)
50 g Butter
1/2 EL brauner Rohrzucker
300 ml trockener Weißwein
1 Msp Salz
75 ml kräftige Rinderbrühe
2 Msp Cajun-Gewürz

1. Für die Sauce die Schalotten schälen und würfeln. Knoblauch in Scheiben schneiden. Beides in Butter farblos anschwitzen. Mit dem Rohrzucker ankaramellisieren. Weißwein angießen, auf etwa 1/3 einreduzieren. In einen anderen Topf abseihen, dabei etwa 1 EL Zwiebelwürfel beiseitestellen, den Rest gut ausdrücken. Mit der Rinderbrühe verdünnen, mit Salz und Cajun-Gewürzmischung abschmecken.

2. Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen. Garprobe machen.

3. Inzwischen Zucchini waschen, trocknen, längs vierteln und in Scheibchen schneiden. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und in einem Wok oder einer Wokpfanne portionsweise mit neutralem Öl unter Rühren sehr kurz braten, dann in Alufolie warm stellen. Anschließend Zucchinis Scheibchen pfannenrühren. Mit der Sauce ablöschen, zurückbehaltene Zwiebelwürfel (ohne Knoblauch!) und abgetropfte Nudeln untermischen, ganz kurz aufkochen und das Fleisch sowie die in Streifen geschnittene Minze unterheben.

4. Zum Anrichten mit Rucolablättern garnieren.

Hinweise:

Wegen der Machart im Wok und den Gewürzen ist das schon eher cross-over als italienisch. Wer will, kann noch einige Spinatblätter mit den Zucchini pfannenrühren.

Die Anregung stammt aus einem italienischen Stand im Food-Court der Berlin Mall, im August 2017.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Nudeln, Fleisch, Rind, italienisch, cross-over

Rezept und Foto: Walter Stand 12.08.2017