

Rindergeschnetzeltes mit sommerlichem Gemüse und Pfifferlingen



Ein Gericht zur Stärkung – schmeckt sehr gut und ist reich an Eiweiß und Vitaminen.

Zutaten für 2 Personen:

300 g Rindfleisch (Rinderfiletspitzen sind von Haus aus zartes Fleisch; Rinderrücken oder Minutensteak sind auch

eine gute Alternativ)

1 kleine rote Zwiebel (ca. 80 g)

100 g Karotten



100 g Zuckerschoten

100 g Zucchini

100 g Paprika rot

200 g frische Pfifferlinge

150 ml Sahne

2 EL gehackte Petersilie

200 g frische Tagliarini (alternativ ca. 80 g getrocknete Nudeln)

3 EL Olivenöl

Salz, gebrochener oder gewälzter bunter Pfeffer

Tipp: Das Rindfleisch kann je nach Belieben und Geschmack verschieden stark durchgebraten werden, von blutig bis durch.

Tipp: Der gebrochene Pfeffer ist schärfer, der gewälzte ist aromatischer und besitzt nur eine leichte Schärfe – es ist mein Favorit.

Zubereitung (Dauer ca. 45 Min.):

Das Gemüse waschen, putzen und in ca. 3 bis 4 cm lange und ½ cm dicke Streifen schneiden. Die roten Zwiebeln in kleinen Würfel von 3 mm x 3 mm schneiden. Die Pfifferlinge werden am besten kurz in Wasser mit etwas Mehl (ca. 2 EL) gewaschen (nicht länger als 2 oder 3 Minuten). Hierdurch bindet das Mehl den Dreck. Die Pfifferlinge danach kurz mit Wasser abwaschen und mittels Sichtkontrolle und einem kleinen Messer den restlichen Schmutz entfernen.

Das Rindfleisch in Streifen von ½ cm Dicke und einer Länge von 4 cm schneiden.

Die Tagliarini in kochendes und gesalzenes Wasser geben und köcheln lassen. Die frischen Nudeln sind meistens nach 3 bis 4 Minuten schon fertig. Kurz in kaltem Wasser abschrecken und warm halten.

Das Gemüse folgendermaßen anbraten. 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben und bei mittlere Hitze zuerst

die Paprika und die Karotten anschwitzen und salzen. Nach 2 Minuten die Zuckerschoten, und die Zucchini dazugeben und mit geschlossenem Deckel 2 bis 3 Minuten dünsten, so dass das Gemüse noch leicht knackig ist. Je nach Bedarf bis zu 2 EL Wasser zugeben.



Die Pfifferlinge in einer großen Pfanne in 1 EL Olivenöl scharf anbraten, dann herausnehmen und beiseite stellen. Als Nächstes in diese Pfanne 1 EL Olivenöl zugeben und bei starker Hitze das Rindfleisch kurz scharf anbraten. Den Herd etwas herunterschalten und ca. 3 Minuten weiter braten (die Zeit könne Sie variieren, je nachdem wie durchgebraten das Fleisch sein soll). Nun salzen, pfeffern und die Pfifferlinge sowie die roten Zwiebeln dazugeben, nach kurzer Zeit die Sahne unterrühren und kurz aufkochen. Zum Schluss kommen die 2 EL gehackte Petersilie hinzu.

Auf dem Teller anrichten: Die Nudeln auf eine Fleischgabel drehen und in dieser Netzform auf den Teller geben, das Gemüse als Beet daneben, oben drauf das Geschnetzeltes mit Sauce.

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!