



Linguine Reef and Beef

Zutaten (für vier Portionen):

Linguine

300 g Weizenmehl Type 405
100 g Hartweizengrieß
4 Eier
1 EL natives Olivenöl
1 EL Wasser
Salz

Reef

300 g Scampi, mit Kopf und Schale
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
Salz, Pfeffer

Garnelenfond

2 EL Olivenöl
Köpfe und Schalen der Garnelen
2 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel
½ Bund Stangensellerie
2 Tomaten
4 Lorbeerblätter
2 Zweige Thymian
120 ml Weißwein
250 ml Wasser
Salz, Pfeffer

Beef

400 g Rindersteakhüfte
Salz
1-2 EL raffiniertes Öl

Sauce

1 TL Butter
1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Thymian
150 g Kirschtomaten
1 Zucchini
2 Karotten
120 ml Sahne
50 g geriebenen Parmesan
2 EL Hummerbutter



Salz
Pfeffer

Zubereitung (50 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für den Nudelteig in einer Schüssel Mehl und Hartweizengrieß mischen, auf die Arbeitsfläche häufen, dann eine Mulde formen. Eier, Olivenöl, Wasser und Salz hineingeben. Vom Rand her einarbeiten und zehn Minuten kräftig kneten, bis ein glatter Teig entsteht. 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Scampi putzen, Kopf und Schale entfernen und den Darm auslösen. Köpfe und Schalen in Olivenöl scharf anbraten, dann Zwiebel, Sellerie, Knoblauch und Tomaten hinzugeben, kurz mitbraten und alles mit alkoholfreiem Weißwein ablöschen. Lorbeer und Thymian hinzugeben, salzen und pfeffern, mit Wasser auffüllen und ca. 30 Minuten zu einem Fond köcheln lassen.

Für die Sauce in einer Pfanne Butter erhitzen, Knoblauch hineinreiben und mit Thymian anschwitzen. Zucchini und Karotten in feine gleichmäßige Streifen schneiden, Kirschtomaten halbieren. Die Kirschtomaten zu Knoblauch und Thymian geben, salzen und pfeffern. Zucchini- und Karottenstreifen hinzugeben und kurz durchschwenken, dann mit Garnelenfond ablöschen. 2 El Hummerbutter einrühren. Geriebenen Parmesan und Sahne hinzugeben und alles gut verrühren.

Das Rindfleisch salzen und in Öl von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend kurz ruhen lassen und in gleichmäßige Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne Öl und Butter erhitzen, Knoblauchzehe mit der flachen Seite eines Messer anquetschen und mit Thymian in die Pfanne geben. Dann Garnelen hinzufügen und von beiden Seiten kurz anbraten, bis sie rosa sind.

Den Pasta-Teig portionsweise dünn ausrollen oder mit der Nudelmaschine walzen, dann zu Linguine schneiden. Leicht bemehlen und anschließend circa zwei Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Tropfnass in die Sauce geben und durchschwenken, bis die Nudeln mit der Sauce bedeckt sind.

Zum Anrichten die Linguine auf Teller portionieren, dann Garnelen und Rinderstreifen darauf verteilen. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

799 kcal – 33 g Fett – 43 g Eiweiß – 78 g Kohlenhydrate