



Orecchiette di Manzo al Limone

Zutaten (für vier Portionen):

Pangritata

Butter zum Braten
Salz
50 g grobe Semmelbrösel
Zitronenpfeffer
Chiliflocken

Pasta

200 g Rinderfilet, am Stück
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten
1 Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
1 Chili
1/2 rote Paprika
100 ml (alkoholfreier) Weißwein
150 ml Rinderbrühe
40 g Pecorino, gerieben
1-2 Zitronen, unbehandelt
400 g Orecchiette, alternativ Pastasorte nach Wahl
1-2 EL Butter
Basilikum

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Garzeiten):

Zunächst Butter zum Schmelzen bringen und mit Salz würzen. Die Semmelbrösel hinzugeben, Zitronenpfeffer und Chiliflocken zum Würzen dazugeben und Brösel braun rösten. Dann beiseitestellen.

Das Rinderfilet in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. In einer Schale mit dem Fleischsaft beiseitestellen. Die Zwiebel würfeln und im Bratensatz anschwitzen. Den Knoblauch in Scheiben schneiden und fein geschnittene Chili dazugeben und mitbraten. Die Paprika in Streifen schneiden und ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen. Hinzu kommen Rinderbrühe und der übrige Fleischsaft. Gebunden wird nun mit der Hälfte des Pecorinos und gewürzt mit Zitronenabrieb- und -saft.

In der Zwischenzeit die Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Zur Sauce noch eine Flocke Butter geben. Die Pasta tropfnass zur Sauce geben und die Konsistenz mit etwas Kochwasser steuern. Ganze Basilikumblätter, Rinderfilet und restlichen Pecorino untermischen und die Pasta auf Tellern Platz finden lassen. Nach Geschmack Zitronenfilets obenauf geben und mit Pangritata toppen. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

653 kcal – 19 g Fett – 28 g Eiweiß – 87 g Kohlenhydrate