

Pasta mit gerösteter Paprikasoße und Filetstreifen



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Soße

- 4 rote Paprikaschoten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g Frischkäse
- Salz und Pfeffer

Für die Pasta

- 400 g Tortiglioni
- ½ Bund Petersilie
- 50 g Pinienkerne
- 300 g Rinderfilet
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer

Außerdem

- Hochleistungsmixer

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 214 kcal
- 9 g Eiweiß
- 11 g Fett
- 20 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 40 Minuten

Zubereitung

1. Backofen auf 230 °C Umluftgrill vorheizen. Backblech leicht einfetten.
2. Für die Soße Paprikaschoten waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Paprika mit der Hautseite nach oben auf dem Blech verteilen. Ungeschälte Knoblauchzehen dazugeben und im heißen Ofen ca. 15 Minuten grillen, bis die Paprikahaut schwarze Blasen wirft.
3. Paprika unter einem feuchten Küchentuch abkühlen lassen.
4. Rosmarin und Thymian waschen, trocken tupfen und Nadeln sowie Blättchen abzupfen. Knoblauch aus der Schale drücken. Paprika von der Haut befreien.
5. Paprika, Knoblauch, Kräuter, Öl, Tomatenmark und Frischkäse in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für die Pasta Tortiglioni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.
7. Petersilie waschen und trocken tupfen. Abgezupfte Blättchen fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten.
8. Rinderfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Streifen darin bei hoher Hitze 2 - 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Pasta abgießen und tropfnass mit der Paprikasoße vermengen. Mit den Rinderfiletstreifen, Petersilie sowie Pinienkernen anrichten und servieren.



REISER RÄT

Wer es gerne etwas schärfer mag, kann noch eine kleine, entkernte Chilischote mit in die Paprikasoße mixen. Das Rinderfilet bekommt ein noch feineres Aroma, wenn Sie 1 - 2 Knoblauchzehen, 1 Zweig Rosmarin und 2 Stiele Thymian mit in die Pfanne geben.

