




 Hauptspeise

Frisches Hüftsteak

mit Backtomate und Spaghetti

 10 min Zubereitungszeit

 20 min Kochzeit

 1.135 kcal pro Portion

••• Leicht

 International



Zutaten

2 Portionen

50 g Paniermehl

50 ml Olivenöl

200 g Spaghetti

25 g Walnüsse

400 g Frisches argentinisches Hüftsteak

2 große Tomaten

4 Knoblauchzehen

1 Stengel Petersilie

50 g Kräuterbutter

Zubereitung

- 1 Die gehackten Knoblauchzehen, 15 ml Olivenöl, Paniermehl, etwas Salz und Pfeffer und die Petersilie zusammen mischen sodass eine feste Farce entsteht.
- 2 Die Tomaten halbieren und in eine, mit Backpapier ausgelegte, Auflaufform geben.
- 3 Die Farce auf die Tomaten geben und bei 200 Grad für etwa 20 Minuten backen. Die Tomaten sind fertig wenn die Farce eine braune Kruste gebildet hat.
- 4 Spaghetti nach Anleitung al dente kochen.
- 5 Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Beiseite stellen.
- 6 Etwa 10 Min. bevor die Tomaten aus dem Ofen kommen, ein Pfanne mit 1 EL. Olivenöl stark erhitzen. Das Hüftsteak abtupfen, in der heißen Pfanne je 3 Minuten von jeder Seite Medium braten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen, bis die Beilagen auf den Tellern sind, erst dann würzen.
- 7 Spaghetti abgießen, etwas Kochwasser im Topf belassen

und die wieder hinein geben. Mit den italienischen Kräutern, dem restlichen Olivenöl schwenken und mit Salz abschmecken.

- 8 Die Spaghetti auf dem Teller platzieren, die Tomaten dazu geben und das Steak positionieren. Die Spaghetti mit den Nüssen überstreuen und das Steak mit 2 Scheiben Kräuterbutter belegen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	900kJ / 215kcal	4.754kJ / 1.135kcal
Fett	10g	54g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	14g
Kohlenhydrate	18g	95g
davon Zucker	1g	6g
Eiweiß	12g	63g
Salz	0g	0g