

Kochen

Mira Maurer

Mittwoch, 26.03.2025

Scherennudeln mit Filetstreifen und wildem Brokkoli

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Nudeln

250 g Mehl
etwas Salz
120 ml Wasser, kalt, ca.
1 TL Tomatenmark

Für Fleisch und Gemüse

1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln, rot
400 g Rinderfilet
0,5 Bund Petersilie
2 EL Pinienkerne oder Mandeln, gehackt
500 g Brokkoli, wild oder Brokkoliröschen
etwas Salz
2 EL Öl zum Braten (hoch erhitzbar; z. B. Rapsöl)
etwas Pfeffer
2 EL Butter
2 EL Balsamessig
60 g Oliven, grün, klein, entsteint
3 EL Parmesan (frisch gerieben)



Zubereitung:

- Für den Nudelteig** Mehl in eine Schüssel sieben, Salz untermischen. Wasser, Tomatenmark verquirlen, alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Wasser zugeben. Zugedeckt kurz ruhen lassen.
- Inzwischen Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Knoblauch fein schneiden, Zwiebel in feine Spalten schneiden. Fleisch trocken tupfen, eventuell noch aufliegende Silberhaut und Sehnen entfernen. Filet in Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.
- Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
- Brokkoli putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Brokkoli in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 2–3 Minuten dünsten. Brokkoli abtropfen lassen, kurz warm halten.
- Für die Nudeln** in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
- Für das Fleisch** die Pfanne hoch erhitzen, Öl zugeben und die Filetstreifen darin unter Wenden kurz, ca. 1-2 Minuten anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, auf einen Teller geben und warm halten.
- Den Nudelteig etwas ausrollen.** Mithilfe einer Schere vom Nudelteig feine Stückchen abschneiden und direkt ins kochende Salzwasser geben. Die Nudeln ca. 2-3 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dabei ca. 50 ml Nudelkochwasser auffangen.
- Knoblauch und Zwiebelspalten im heißen Filet-Bratfett andünsten. Butter zugeben und schmelzen lassen. Mit Balsamico und Nudelkochwasser ablöschen.
- Dann die Nudeln und Rindfleischstreifen dazugeben. Brokkoli und Oliven untermischen, alles kurz durchschwenken. Filetpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan verfeinern.
- Geröstete Pinienkerne oder Mandeln und Petersilie überstreuen und servieren.

Tipp: Wer keine Oliven mag, lässt diese einfach weg.