

Rezept

Bavette mit Beef und Tomaten

Ein Rezept von Bavette mit Beef und Tomaten, am 01.07.2024

Zutaten

4 dicke Frühlingszwiebeln	200 g Rinderfilet
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	400 ml Rinderfond (aus dem Glas)
200 g Bavette (schmale Band-nudeln; Kochzeit ca. 8 Min.)	100 g Kirschtomaten (rote und gelbe)
40 g Parmesan	4 Stängel Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal, 21 g F, 44 g EW, 74 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Knollen halbieren, das Grün in dünne Ringe schneiden. Das Rinderfilet schnetzeln. 1 EL Öl in einem großen Topf (22-24 cm Ø) erhitzen und das Filet darin 30 Sek. rundherum anbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen und beiseitestellen.
2. Das restliche Öl (1 EL) im Topf erhitzen und die Zwiebelknollen darin 30 Sek. anbraten. Den Fond und 100 ml Wasser angießen und zugedeckt bei starker Hitze aufkochen. Die Bavette evtl. einmal durchbrechen, dazugeben und offen bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung knapp bissfest garen, anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren.
3. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Den Parmesan hobeln. Tomaten, Filet und Frühlingszwiebelgrün zu den Nudeln geben, alles 1-2 Min. erhitzen, dabei ggf. löffelweise Wasser dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Parmesan und Basilikum bestreuen und sofort servieren.