



Steak mit Spaghetti & pikanter Tomatensauce

Zutaten für 2 Portionen

Für das Steak

- » 2 Rindersteaks *ca 2 cm dick, à ca. 200-250 g, z. B. Rumpsteak oder Ribeye*
- » 1 EL Olivenöl
- » Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- » 1 TL Butter *optional, zum Aromatisieren*

Für die Spaghetti mit pikanter Tomatensoße

- » 200 g Spaghetti
- » 1 EL Olivenöl
- » 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- » 2 Knoblauchzehen, gehackt
- » 1 rote Chilischote, entkernt & fein gehackt *oder 1 TL Chiliflocken*
- » 6 geschmackvolle, gehackte Tomaten *ca. 400 g*
- » 1 EL Tomatenmark
- » 1 TL Zucker oder Honig *zum Abrunden der Säure*
- » ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- » ½ TL Paprikapulver, geräuchert *optional, für mehr Tiefe*
- » Salz & Pfeffer nach Geschmack
- » Frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

Vorbereitung

1 kleine Zwiebel fein würfeln, 2 Knoblauchzehen hacken, 1 rote Chilischote entkernen & fein würfeln und beiseitestellen.

Spaghetti kochen

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Spaghetti hineingeben und nach Packungsangabe *al dente* garen.

Etwas Kochwasser aufbewahren (ca. ½ Tasse), Rest abgießen.

Steak vorbereiten

1. Fleisch 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Mit Küchenpapier trocken tupfen, leicht einölen und großzügig salzen & pfeffern.

Tomatensoße kochen

1. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

2. Knoblauch & Chili zugeben, 30 Sekunden anrösten.

3. Tomatenmark unterrühren und kurz anbraten lassen.

4. Gehackte Tomaten, Zucker, Paprika und eine Prise Salz zugeben.

5. Bei mittlerer Hitze ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Soße leicht eingedickt ist.

6. Abschmecken und ggf. noch Chili oder Salz hinzufügen.

Steak braten

1. Eine schwere Pfanne (am besten Grillpanne) stark erhitzen.

2. Steaks je nach Garwunsch braten:
Rare: ca. 2 Minuten pro Seite
Medium: ca. 3–4 Minuten pro Seite
Well done: ca. 5 Minuten pro Seite

3. Optional: In den letzten 30 Sekunden einen TL Butter hinzufügen und das Fleisch damit übergießen.

4. Fleisch nach dem Braten etwas pfeffern und salzen und dann in Alufolie auf ein paar Kräuterstielen 5 Minuten ruhen lassen.

Anrichten

Spaghetti mit der pikanten Sauce mischen. Auf Teller verteilen, Parmesan darüberstreuen. Steaks darauf anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren.