

# Rinderfilet-Steak

auf Gorgonzola-Birnsauce mit Tomaten-Nudeln  
und Blumenkohl-Broccoli-Gemüse



Etwa  
**588 kcal**  
pro Portion



## Zubereitung

Die Rinderfiletsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und abraten. Anschließend die Rinderfiletsteaks herausnehmen und im Ofen warm stellen, sodass sie leicht gar ziehen kann. Den Knoblauch in die Pfanne geben und leicht anbraten. Birnen gewürfelt dazu geben und mitschwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und den Gorgonzola unterrühren. Etwas einreduzieren und abschmecken. Vor dem Servieren den Milchschaum hinzugeben.

Die Nudeln nach Anleitung kochen und in etwas Öl mit Basilikumblättern schwenken und mit Salz abschmecken. Am Schluss die in Streifen geschnittenen Tomaten kurz mitschwenken. Nun die Nudeln auf dem Teller anrichten. Sauce ebenfalls auf den Teller geben, das Filetsteak auf der Sauce anrichten und mit dem Gemüse umlegen.

Blumenkohl und Broccoli blanchieren und abtropfen lassen. Diätmargarine erhitzen und die Samen kurz anbraten. Nun das Gemüse hinzugeben und mit etwas Salz würzen.

## Zutaten für 4 Portionen

4 Rinderfiletsteaks à 140 g  
2 TL Olivenöl  
200 g Birnen entkernt  
60 g Gorgonzola  
200 ml Gemüsebrühe  
40 ml Milch geschäumt  
8 g Knoblauch  
250 g Tomatennudeln (ungekocht)  
4 Tomaten  
200 g Blumenkohl  
200 g Broccoli  
4 TL Sesamsaat  
4 TL Leinsamensaat  
20 g Diätmargarine  
1 Bund Basilikumblätter

[www.GSUND.com](http://www.GSUND.com)