

Rinderfilet-Steak

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



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