



Flank Steak auf **Gemüse-Tagliatelle**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g Flanksteak
- 2 EL hoch erhitzbares Öl
- Salz, Pfeffer
- 400 g Tagliatelle
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Zucchini
- 6 Stiele Basilikum und Oregano

ZUBEREITUNG:

- Das Fleisch ca. 2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen und zugedeckt Raumtemperatur annehmen lassen. So gart das Fleisch später gleichmäßiger.
- Ofen vorheizen Am besten 2 Pfannen ohne Öl erhitzen
- Steaks mit Küchenpapier gut trocken tupfen und jeweils 2 EL Öl in die heißen Pfannen geben.
- Steak salzen und von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Wichtig: Die Pfannen sollten nicht zu voll sein, denn dann kühlen sie ab und es entsteht keine Kruste mehr.
- Mit Pfeffer würzen und im heißen Ofen bei 130°C ca. 15 Minuten zu Ende garen.
- Inzwischen Nudeln in 3–4 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung kochen.
- Die Tomaten waschen, evtl. halbieren. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Im heißen Bratfett ca. 5 Minuten braten, Tomaten ca. 2 Minuten mit garen.
- Kräuter waschen, trocken schütteln, Basilikum Blättchen abzupfen.
- Nudeln abgießen und mit dem Gemüse in der Pfanne mischen. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken, mit den Kräutern bestreuen.
- Steak aufschneiden, mit der Pasta anrichten.