

Rezept

Gemüse-Pilz-Penne mit Rinderfilet

Ein Rezept von Gemüse-Pilz-Penne mit Rinderfilet, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Champignons	150 g Staudensellerie
150 g Kirschtomaten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 Stiele Petersilie
1 Zweig Rosmarin	180 g Rinderfilet
2 EL Olivenöl	200 g glutenfreie Penne rigate (aus Maismehl; Kochzeit 8 Min.)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Die Pilze trocken abreiben und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Schalotte sowie den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie sowie den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und hacken, mit den Stielen beiseitelegen. Das Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. In einer großen Pfanne mit hohem Rand oder einem weiten Topf 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite ca. ½ Min. anbraten. Den gehackten Rosmarin kurz mitbraten. Das Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.
3. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Nudeln, Pilze, Sellerie, Tomaten, Schalotte, Knoblauch und Kräuterstiele hineingeben. 600 ml kaltes Wasser, 1 TL Salz und restliches Öl hinzufügen. Zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen. Dann offen bei mittlerer bis starker Hitze 10 - 12 Min. kochen lassen. Dabei ab und zu umrühren, je mehr Flüssigkeit verkocht ist, desto öfter.
4. Die Nudeln probieren. Sind sie nicht durch, bei Bedarf noch 3 - 5 EL Wasser hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen. Die Kräuterstiele entfernen. Das Fleisch und die gehackte Petersilie unter die Nudeln rühren. Die Gemüse-Penne großzügig mit Pfeffer würzen und sofort servieren.