

## Rezept

# Pasta Surf & Turf

Ein Rezept von Pasta Surf & Turf, am 03.06.2025

## Zutaten

<b>300 g</b> Rinderfilet	<b>12</b> geschälte, gegarte Riesengarnelen (ca. 160 g)
<b>1 Zweig</b> Rosmarin	<b>2</b> rote Zwiebeln
<b>3 EL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	<b>800 ml</b> Rinderfond (aus dem Glas)
<b>200 ml</b> Rinderbrühe	<b>400 g</b> kurze bunte Nudeln (z. B. Fusilli, Kochzeit ca. 9 Min.)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 13 g F, 39 g EW, 74 g KH

## Zubereitung

1. Das Rinderfilet in schmale Streifen schneiden. Die Garnelen kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und nach Belieben ganz lassen oder grob hacken. Die Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden.
2. In einem großen hohen Topf (22-24 cm Ø und 12 cm hoch) 2 EL Öl erhitzen. Die Filetstreifen, die Garnelen und den Rosmarin darin unter gelegentlichem Wenden ca. 1 ½ Min. scharf anbraten. Nicht länger braten, sonst wird das Fleisch trocken und die Garnelen werden zäh. Fleisch und Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, aus dem Topf nehmen und zugedeckt beiseitestellen.
3. Das restliche Öl (1 EL) im Topf erhitzen und die Zwiebelspalten darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Den Fond und die Brühe angießen und zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen.
4. Die Nudeln dazugeben und offen bei mittlerer bis starker Hitze nach Packungsanweisung plus ein paar Min. bissfest garen. Dabei anfangs gelegentlich, gegen Ende häufig umrühren und löffelweise Wasser dazugeben, wenn die Mischung zu trocken wird.
5. Die Filetstreifen und die Garnelen unter die Nudeln mischen und kurz wieder erhitzen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.