

Mafia-Nudeln mit Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für die Mafianudeln:

1 Rumpsteak à 170 g	200 g Spaghetti	200 g Brokkoli
1 Zwiebel	400 g Tomaten	50 g Parmesan
3 EL Wodka	3 EL Sahne	3 EL Olivenöl
2 EL Honig	Chili, gemahlen	Zucker, Paprika, edelsüß
Salz, Pfeffer		

Für den Fenchelsalat:

1 Knolle Fenchel, mit Grün	1 Möhre	1 rote Zwiebel
1 Limette	1 Bund Koriander	2 EL Joghurt-Mayonnaise
1 TL mittelscharfer Senf	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Den Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser fünf Minuten garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Die Tomaten grob würfeln. Nun den Brokkoli abgießen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin drei Minuten scharf anbraten, mit Wodka ablöschen und kurz aufkochen lassen. Nun die Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chili und einer Prise Zucker würzen. Anschließend das Ganze 15 Minuten offen köcheln lassen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Das Steak trocken tupfen, vom Fettrand trennen und in ein Zentimeter breite Streifen schneiden. In einer Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Steakstreifen darin drei Minuten scharf anbraten. Mehrmals wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Sahne zu den Tomaten gießen und aufkochen. Den Brokkoli und die Steakstreifen hinzugeben. Die Sauce abschmecken und mit den abgossenen Nudeln mischen. Den Fenchel putzen, das Grün dabei bei Seite legen. Den Fenchel in feine Scheiben hobeln. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Die Limette auspressen und mit Mayonnaise und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fenchelgrün und den Koriander fein hacken und dazugeben. Die Nudeln auf Tellern anrichten und den Parmesan darüber reiben. Dazu den Salat anrichten.

Karl-Heinz Böhnlein am 29. September 2014