



Zartes Rindersteak auf Gnocchi

indonesische Art mit Gurken-Sesam-Salat



ca. 20min



2 Personen

Unser saftig gebratenes Rindersteak darf sich heute auf etwas gefasst machen: Seine fluffige Begleitung alias Gnocchi hat sich nämlich ganz ungehemmt in indonesische Düfte gehüllt und verführt seine Sinne mit einer cremigen Sauce aus Erdnussbutter und süß-salzigem Ketjap Manis. Selbst die frischen Gürkchen haben es sich nicht nehmen lassen und versprühen südostasiatischen Charme in aromatischem Sesamöl. Überraschung ...!

- 500g Gnocchi ¹
- 1 Pck. Erdnussbutter ²
- 50ml Ketjap Manis ⁴
- 1 große Gurke
- 1 Pck. Sesam ³
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Rinderhüftsteaks

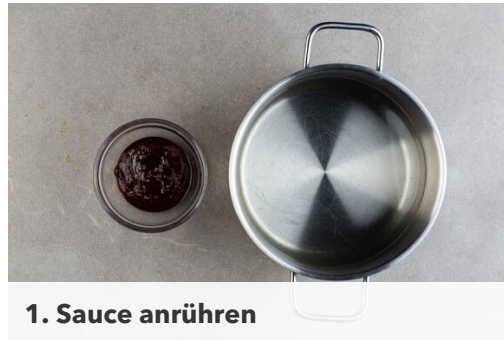
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Allergene

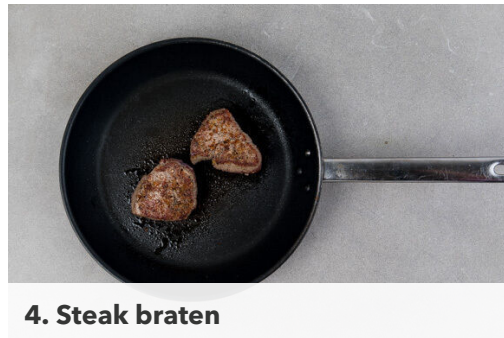
Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 24.8g,
Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 50.7g



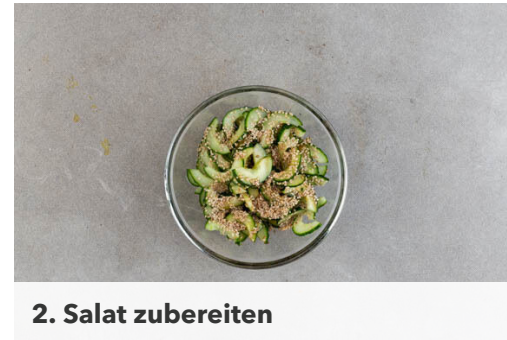
1. Sauce anrühren

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Gnocchi** zum Kochen bringen. Die **Erdnussbutter**, die **½ des Ketjap Manis** und 1 EL Essig zu einer **Würzsauce** verrühren.



4. Steak braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen. Die Pfanne mit dem **Bratensaft** aufbewahren.



2. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel auskratzen und die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurken** mit dem **Sesam**, dem **Sesamöl**, der **½ der Sojasauce**, 1 EL Essig und 1 Prise Salz vermengen. Ggf. mit mehr **Sojasauce** abschmecken.



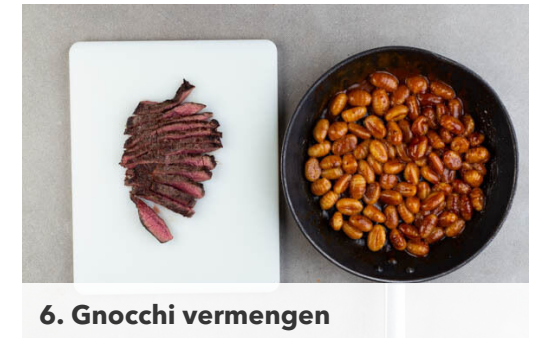
5. Gnocchi kochen

Die **Gnocchi** in das kochende Wasser geben und 2-3Min. kochen lassen, bis sie gar sind und an der Oberfläche schwimmen. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann die **Gnocchi** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



6. Gnocchi vermengen

Die **Gnocchi** und die **Würzsauce** in die Pfanne geben und mit dem **Bratensaft** vermengen. Ggf. etwas **Kochwasser** dazugeben, um die **Sauce** zu verdünnen. Ca. 2Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Gnocchi** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.