



## Superfix: Rindersteak auf Gnocchi

indonesische Art mit Gurken-Sesam-Salat



unter 20min



2 Personen

Unser saftig gebratenes Flanksteak 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 ...!

## Was du von uns bekommst

- 500g Gnocchi <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Erdnussbutter <sup>5</sup>
- 25ml Ketjap Manis <sup>6</sup>
- 1 große Gurke
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Flanksteak

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sieb

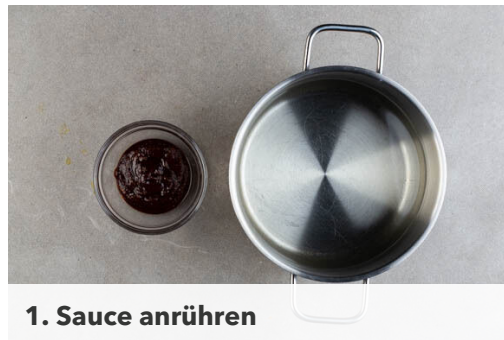
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

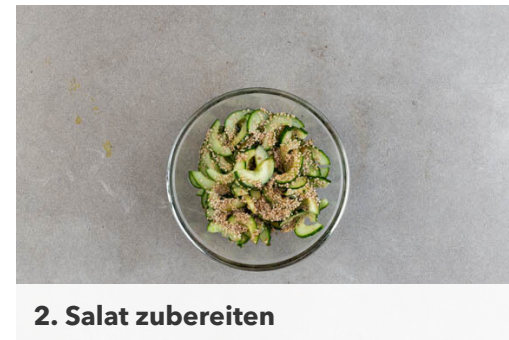
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 851kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 98.0g, Eiweiß 48.3g



1. Sauce anrühren

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



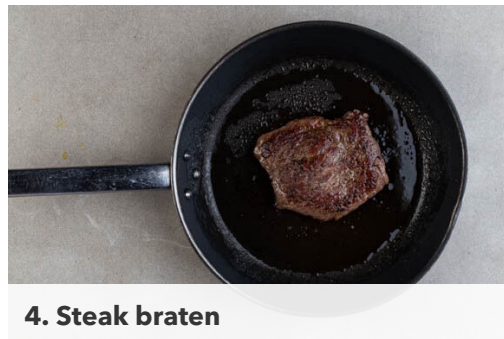
2. Salat zubereiten

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**, 1EL Essig und 1 Prise Salz vermengen. Ggf. mit mehr **Sojasauce** abschmecken.



3. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



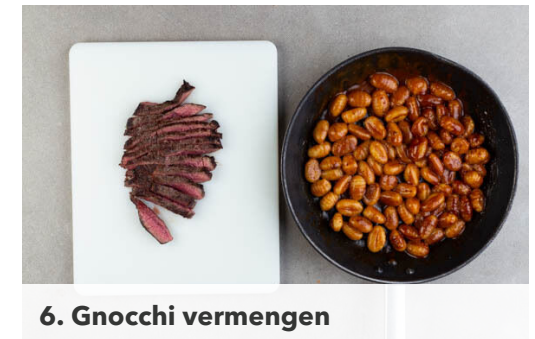
4. Steak braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf der Fettseite 2-4Min. scharf anbraten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, je nach Dicke des **Fleisches**. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** 1-3Min. abgedeckt garen, je nachdem, ob es medium oder durch sein soll. Abgedeckt auf einem Teller ruhen lassen.



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.



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.