



Superfix: Rindersteak auf Gnocchi

indonesische Art mit Gurken-Sesam-Salat



ca. 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

- 400g Kartoffel-Erbsen-Gnocchi¹
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 50ml Ketjap Manis⁶
- 1 große Gurke
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl¹¹
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Flanksteak

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Sieb

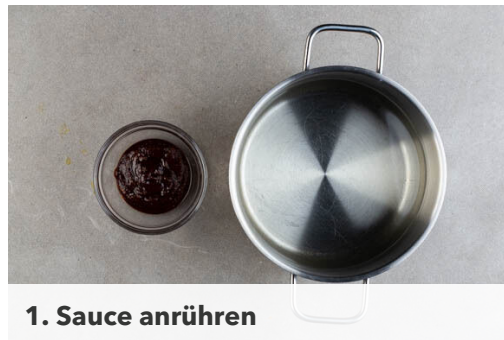
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

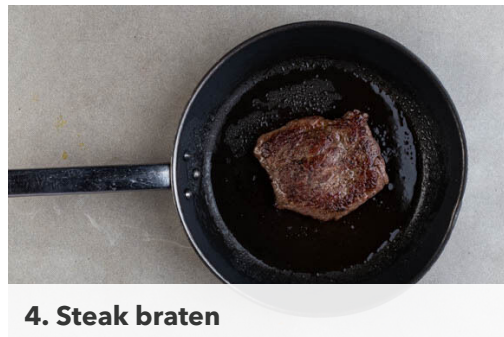
Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 94.3g, Eiweiß 49.2g



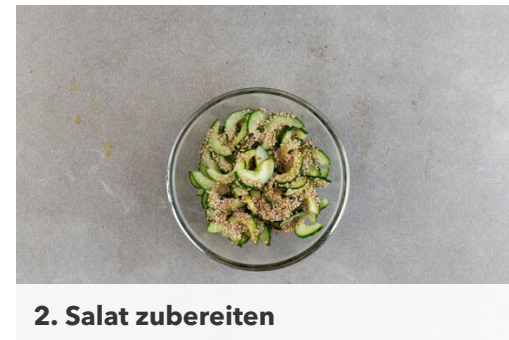
1. Sauce anrühren

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Gnocchi** zum Kochen bringen. Die **Erdnussbutter**, die **½ des Ketjap Manis oder mehr** und 1EL 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 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.



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.



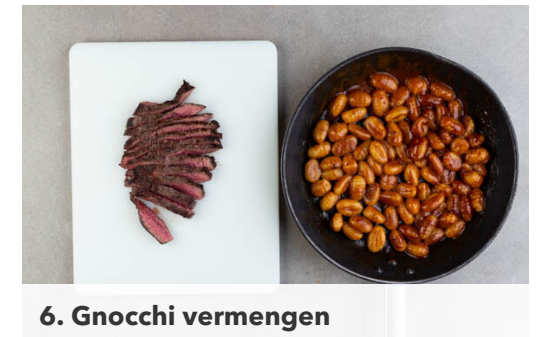
5. Gnocchi kochen

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.