



Italienische Rindfleischpfanne

mit goldbraun gebratenen Gnocchi



20-30min



3-4 Personen

Knusprige Gnocchi zu einem köstlichen Rinderragout mit zartem Geschnetzelten, Zucchini, Karotten und frischem Basilikum – da gibt es garantiert keine langen Gesichter am Tisch. Und du freust dich, dass du ein so leckeres Essen in so kurzer Zeit zubereitet hast.

• 1

•

Energie 845kcal, Fett 26.1g,
Kohlenhydrate 105.1g, Eiweiß 42.1g



1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm. dicke, schräge Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 1cm dicke, schräge Scheiben schneiden.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1-2EL Olivenöl und **1/3 der Gewürzmischung** vermengen. Abgedeckt beiseitestellen.



3. Gnocchi braten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne - ggf. in zwei Durchgängen - mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 6-8Min. goldbraun anbraten.



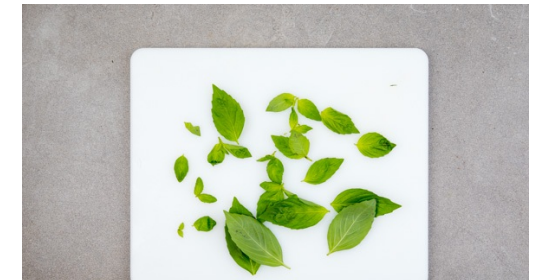
4. Fleisch braten

In einer weiteren großen Pfanne das **Fleisch** bei starker Hitze ca. 1-2Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen.



5. Gemüse braten

In derselben Pfanne 1EL Olivenöl erhitzen und die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Zucchini** und die **Karotten** bei mittlerer Hitze ca. 3-4Min. anbraten. Mit den gehackten **Tomaten** ablöschen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Die **Gemüsepfanne** mit der restlichen **Gewürzmischung**, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Das **Gemüse** so lange köcheln lassen, bis die **Karotten** bissfest sind. Das **Fleisch samt ausgetretenem Bratensaft** zum **Gemüse** geben. Die **Gemüse-Fleisch-Pfanne** mit den **Gnocchi** anrichten und mit **Basilikum** garniert servieren.