



Gebratene Bio-Rinderschnitzel

auf cremiger Gnocchi-Limetten-Pfanne



ca. 25min



3-4 Personen

Ein entspanntes Gericht, das schnell zubereitet ist - perfekt für alle, die nach einem anstrengenden Tag nicht mehr lange in der Küche stehen wollen. Bei knusprig-cremiger Gnocchipfanne, die mit Spinat und Limette verfeinert wird, und zart gebratenem Bio-Rindergeschnetzeltem beginnt die Erholung direkt am Tisch. Guten Appetit!

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Bio-Rindergeschnetzeltes
- 2 unbehandelte Limetten
- 1kg Gnocchi ¹
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 400g Babyspinat

- 2EL Butter ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

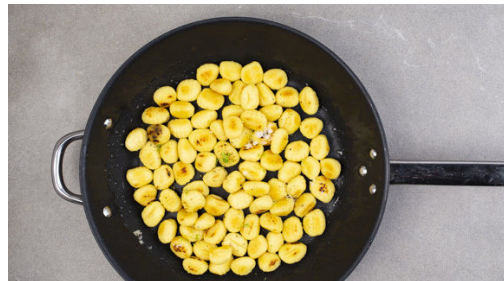
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 982kcal, Fett 47.6g,
Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 47.1g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Gnocchi braten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 8-10Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie **Limettenschale** und **Limettensaft** nach Geschmack würzen.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze rundum 3-4Min. anbraten. Anschließend das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen.



3. Limetten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 100ml Wasser ablöschen, dann bei niedriger Hitze ca. 1Min. köcheln lassen und die **Crème fraîche** hinzugeben. Den **Spinat** unterheben und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den **Gnocchi** und dem **Fleisch** anrichten und servieren.