



V: Glasiertes Bio-Rinderhüftsteak

mit asiatischem Gnocchisalat



ca. 25min



2 Portionen

Unsere Gnocchi machen Urlaub: Die Reise geht nach Asien, wo sie das Aroma von Sesamöl kennen und lieben lernen. Mit ihren Reisepartnern, der fruchtigen Birne und dem würzigen Sellerie, verstehen sie sich prächtig, ein bisschen verliebt haben sie sich aber in das koreanische Bio-Rinderhüftsteak. Es duftet so wunderbar nach süßlich-pikanter Gochujang, dass der Abschied in die Heimat wohl etwas verschoben werden muss.

Was du von uns bekommst

- 25g koreanische Chilipaste ^{2,6}
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁶
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Birne
- 2 Stangensellerie ¹
- 1 rote Zwiebel
- 500g Gnocchi ²
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{4,7}
- 100g Rucola
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- 1TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Nudelholz

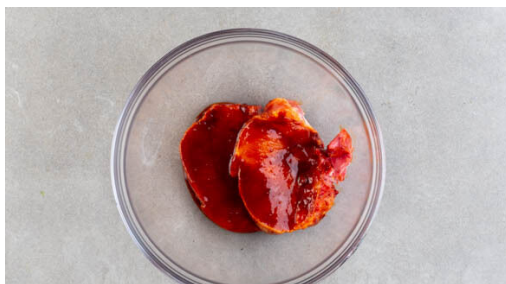
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Senf (3), Erdnüsse (4), Sesamsamen (5), Sojabohnen (6), Schalenfrüchte (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 925kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 105.3g, Eiweiß 48.5g



1. Fleisch würzen

Die **½ der Chilipaste**, die **Sojasauce** und 1 kräftige Prise Pfeffer zu einer **Würzsauce** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Würzsauce** vermengen und beiseitestellen.



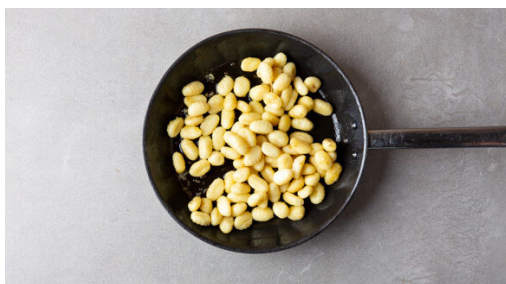
2. Dressing anrühren

Die **restliche Chilipaste** mit 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig, 1TL Senf, 1TL Honig und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren.



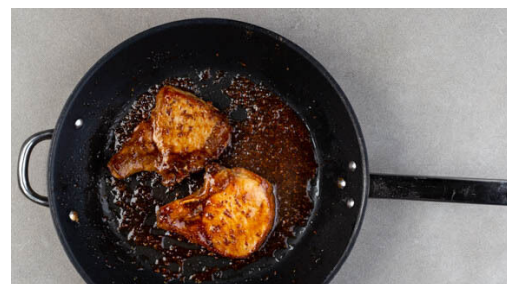
3. Salat zubereiten

Die **Birne** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles mit dem **Dressing** vermengen.



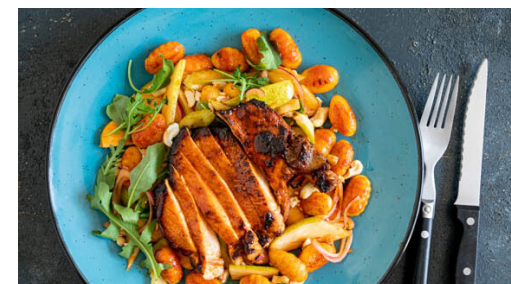
4. Gnocchi braten

Die **Gnocchi** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich umrühren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun braten. Währenddessen beide Seiten mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen ein kleines Loch in die Tüte mit den **Cashews** stechen, dann mit einem Küchentuch einschlagen und die **Cashews** mit einem Nudelholz in kleine Stücke schlagen.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt 4-5Min. ruhen lassen. Den **Rucola** mit den **Gnocchi** unter den **Salat** mengen, den **Salat** mit dem **Sesamöl** beträufeln und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Gnocchisalat** anrichten und mit den **Cashews** bestreut servieren.