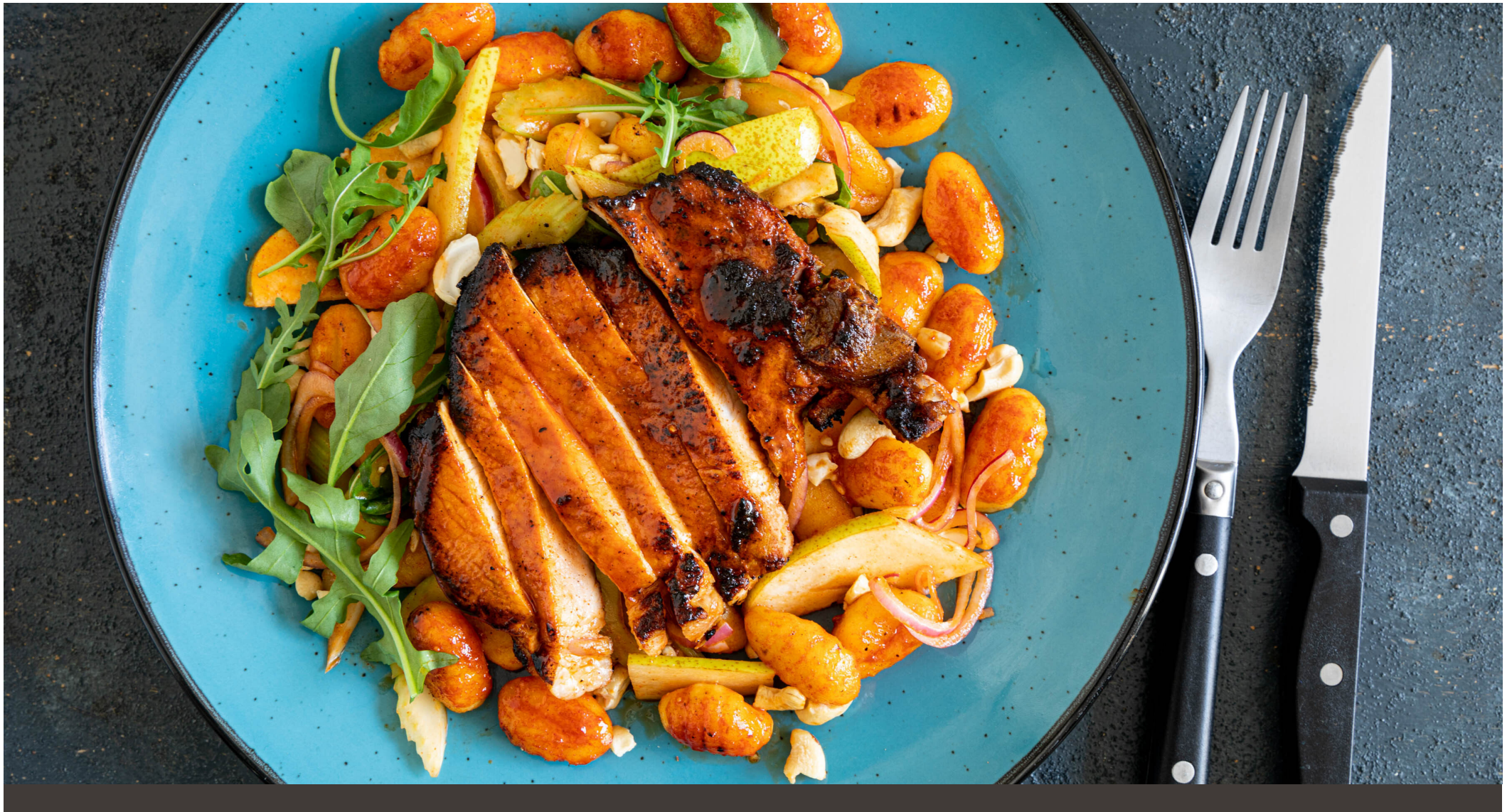




V: Glasiertes Bio-Rinderhüftsteak

mit asiatischem Gnocchisalat



ca. 30min



4 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

- 50g koreanische Chilipaste ^{2,6}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁶
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 2 Birnen
- 3 Stangensellerie ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 1kg Gnocchi ²
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{4,7}
- 200g Rucola
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 2TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große 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 35.0g, Kohlenhydrate 104.8g, Eiweiß 48.4g



1. Fleisch würzen

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



2. Dressing anrühren

Die **restliche Chilipaste** mit 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig, 2TL Senf, 2TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. **Tipp:** Ggf. weniger **Chilipaste** verwenden, wenn Kinder mitessen.



3. Salat zubereiten

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



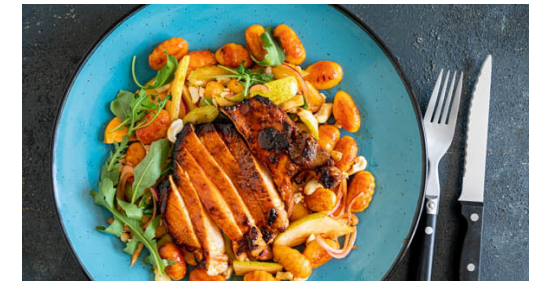
4. Gnocchi braten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 großen Pfanne mit 2EL 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 Tüten 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.