



Pikant glasiertes Rindersteak

mit asiatischem Gnocchisalat



ca. 35min



2 Personen

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 feinen Rucola, verstehen sie sich prächtig, ein bisschen verliebt haben sie sich aber in das koreanische 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 ^{1,4}
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Rinderhüftsteaks
- 2 Birnen
- 100g Rucola
- 500g Gnocchi ¹
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 29.2g, Kohlenhydrate 103.0g, Eiweiß 44.8g



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** einreiben und beiseitestellen.



2. Salat zubereiten

Die **restliche Chilipaste** mit 1EL Pflanzenöl, 1EL hellem Essig, 1TL Senf, 1TL Honig und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Die **Birnen** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Birnen** und den **Rucola** mit dem **Dressing** vermengen.



3. 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.



4. 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. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt 4-5Min. ruhen lassen.



5. Anrichten & servieren

Die **Gnocchi** unter den **Rucola-Birnen-Salat** mengen, dann den **Salat** auf Teller verteilen und mit dem **Sesamöl** beträufeln. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden, auf dem **Gnocchisalat** anrichten und servieren.



6. Es kann auch knacken

Wenn es noch ein bisschen knacken darf, kannst du dem Salat geröstete und gesalzene Cashewnüsse hinzufügen. Dafür eine kleine Pfanne mittelhoch erhitzen, die Nüsse zugeben und ohne zusätzliches Fett 2-3Min. rösten, bis sie duften. Dabei unbedingt darauf achten, dass sie nicht anbrennen.