



Vegane Rinderschnitzel

auf feiner Gnocchi-Limetten-Pfanne



ca. 20min



2 Portionen

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 saftig gebratenen veganen Rinderschnitzeln beginnt die Erholung direkt am Tisch. Guten Appetit!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. veganes Rindergeschnetzeltes ^{1,2}
- 1 unbehandelte Limette
- 500g Gnocchi ¹
- 150g Violife Creamy
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

- 1EL vegane Margarine
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 972kcal, Fett 44.9g,
Kohlenhydrate 93.6g, Eiweiß 46.5g



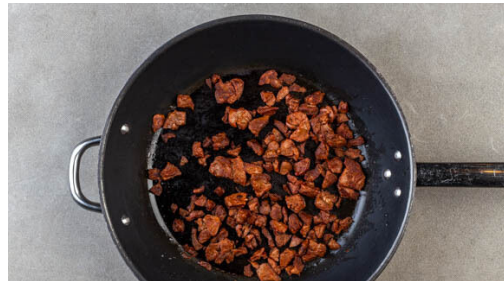
Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



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



Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer sowie **Limettenschale** und **Limettensaft** nach Geschmack würzen.



Die **veganen Schnitzel** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 4-5Min. anbraten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und und abgedeckt auf einem Teller warm halten.



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 1EL veganer Margarine bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1TL Mehl bestäuben und mit 50ml Wasser ablöschen, dann bei niedriger Hitze ca. 1Min. köcheln lassen und den **Violife Creamy** hinzugeben. Den **Spinat** gründlich waschen, dann unterheben und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Sauce** mit den **Gnocchi** und den **Schnetzeln** anrichten und servieren.