

MARLEY SPOON



Vegane Rinderschnitzel

auf feiner Gnocchi-Limetten-Pfanne



ca. 25min



4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. veganes Rindergeschnetzeltes ^{1,2}
- 2 unbehandelte Limetten
- 1kg Gnocchi ¹
- 300g Violife Creamy
- 400g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

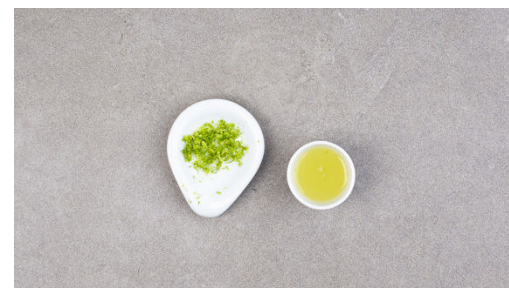
Nährwertangaben pro Portion

Energie 997kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 46.6g



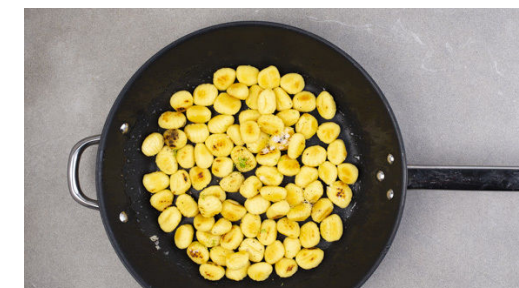
1. Zwiebel schneiden

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



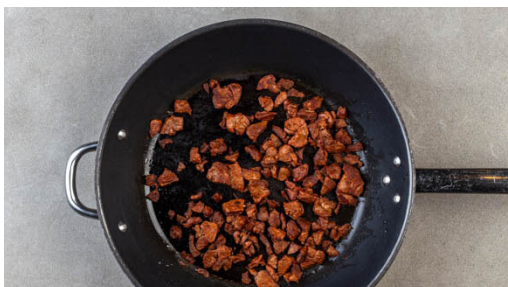
2. Limetten vorbereiten

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



3. 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.



4. Schnitzel braten

Die **veganen Schnitzel** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum 4-5Min. anbraten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt auf einem Teller warm halten.



5. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL veganer Margarine bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 100ml 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.



6. Anrichten und servieren

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