



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!

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

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

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

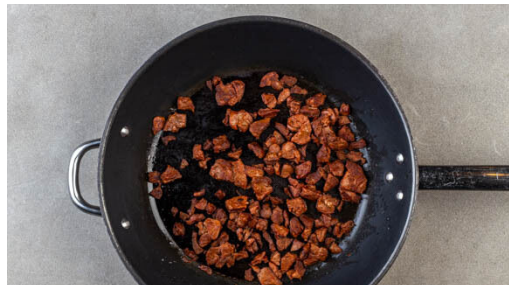
Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

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.



4. Schnetzel 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 und abgedeckt auf einem Teller warm halten.



2. Limetten vorbereiten

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



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.



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.



6. Anrichten und servieren

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