



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- 1TL 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 972kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 93.6g, Eiweiß 46.5g



1. Zwiebel schneiden

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



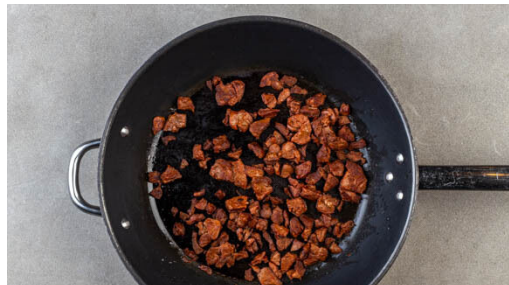
2. Limette vorbereiten

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



3. Gnocchi braten

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.



4. Schnitzel braten

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 abgedeckt auf einem Teller warm halten.



5. Sauce zubereiten

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.



6. Anrichten und servieren

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