



Zartes Bio-Rindersteak auf Gnocchi

indonesische Art mit Gurken-Sesam-Salat



ca. 25min



4 Portionen

Unser saftig gebratenes Bio-Rindersteak darf sich heute auf etwas gefasst machen: Seine fluffige Begleitung alias Gnocchi hat sich nämlich ganz ungehemmt in indonesische Düfte gehüllt und verführt seine Sinne mit einer cremigen Sauce aus Erdnussbutter und süß-salzigem Ketjap Manis. Selbst die frischen Gürkchen haben es sich nicht nehmen lassen und versprühen südostasiatischen Charme in aromatischem Sesamöl. Überraschung ...!

Was du von uns bekommst

- 1kg Gnocchi ¹
- 2 Pck. Erdnussbutter ²
- 50ml Ketjap Manis ⁴
- 2 große Gurken
- 1 Pck. Sesam ³
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

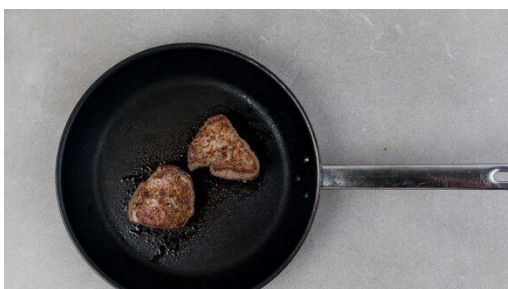
Nährwertangaben pro Portion

Energie 803kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 99.0g, Eiweiß 50.4g



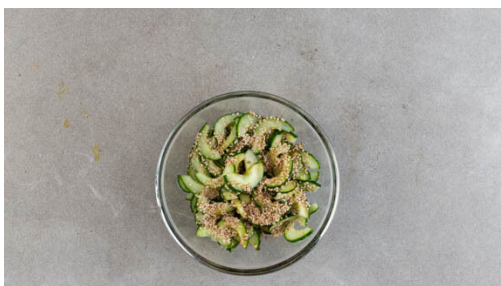
1. Sauce anrühren

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Gnocchi** zum Kochen bringen. Die **Erdnussbutter**, das **Ketjap Manis** und 2EL Essig zu einer **Würzsauce** verrühren.



4. Steak braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, abhängig davon, ob es medium oder eher durchgebraten sein soll. Aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren auf einem Teller abgedeckt ruhen lassen. Die Pfanne mit dem **Bratensaft** aufbewahren.



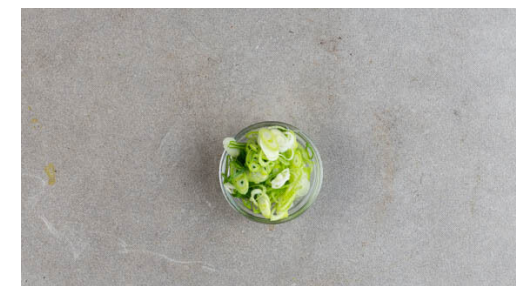
2. Salat zubereiten

Die **Gurken** längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel auskratzen und die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurken** mit dem **Sesam**, dem **Sesamöl**, der **Sojasauce**, 2EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



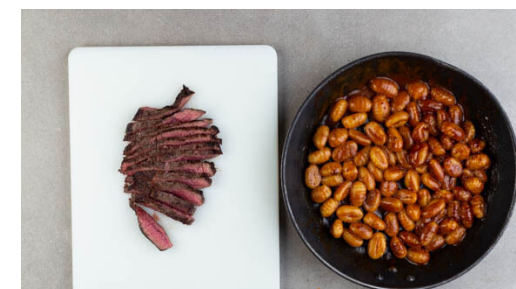
5. Gnocchi kochen

Die **Gnocchi** in das kochende Wasser geben und 2-3Min. kochen lassen, bis sie gar sind und an der Oberfläche schwimmen. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann die **Gnocchi** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Lauchzwiebeln schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden.



6. Gnocchi vermengen

Die **Gnocchi** und die **Würzsauce** in die Pfanne geben und mit dem **Bratensaft** vermengen. Ggf. etwas **Kochwasser** dazugeben, um die **Sauce** zu verdünnen. Ca. 2Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze erwärmen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Gnocchi** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.