



## Veganes Steak auf Gnocchi

indonesische Art mit Gurken-Sesam-Salat



ca. 25min



4 Portionen

Unser veganes Steak 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 <sup>1</sup>
- 2 Pck. Erdnussbutter <sup>2</sup>
- 50ml Ketjap Manis <sup>4</sup>
- 2 große Gurken
- 1 Pck. Sesam <sup>3</sup>
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Pck. veganes Steak <sup>4</sup>

## 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.

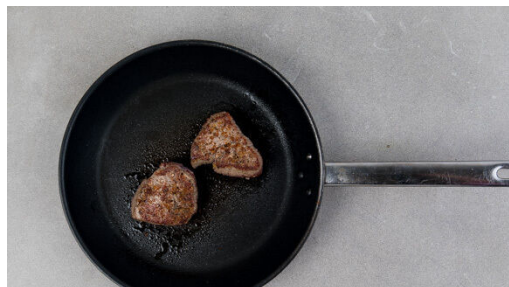
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 804kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 98.2g, Eiweiß 50.0g



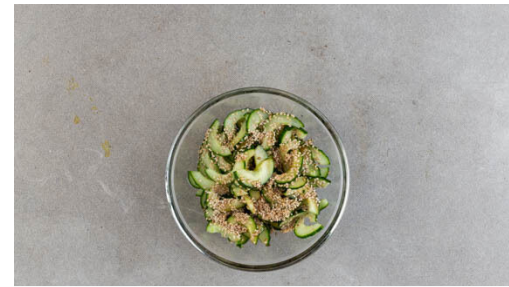
### 1. Sauce anrühren

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. Steaks braten

Die **veganen Steaks** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die **veganen Steaks** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3-4Min. goldbraun braten. 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.



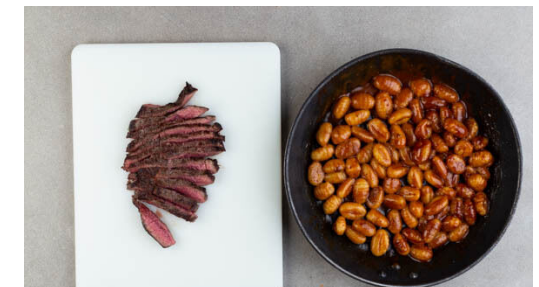
### 5. Gnocchi kochen

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. Die **Steaks** in Tranchen schneiden. Die **Gnocchi** auf Teller verteilen, die **Steaks** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Salat** servieren.