



## Zartes Bio-Rindersteak auf Gnocchi

indonesische Art mit Gurken-Sesam-Salat

ca. 20min 2 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

- 500g Gnocchi<sup>1</sup>
- 1 Pck. Erdnussbutter<sup>2</sup>
- 50ml Ketjap Manis<sup>4</sup>
- 2 Gurken
- 1 Pck. Sesam<sup>3</sup>
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl<sup>3</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce<sup>4</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Bio-Rinderhüftsteaks

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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.

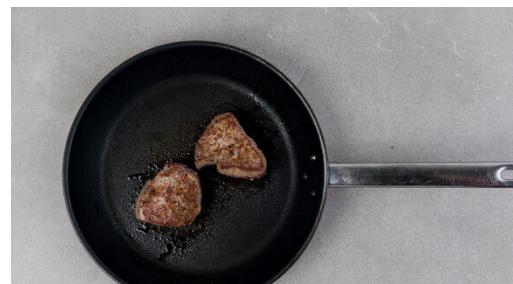
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 24.5g, Kohlenhydrate 99.2g, Eiweiß 51.0g



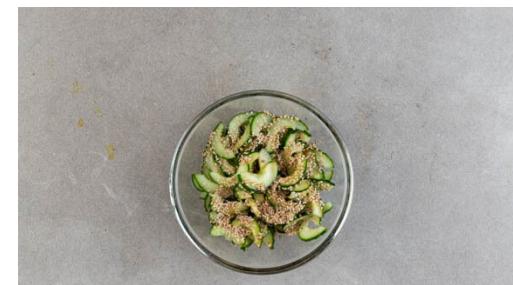
### 1. Sauce anrühren

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Gnocchi** zum Kochen bringen. Die **Erdnussbutter**, die **½ des Ketjap Manis** und 1EL Essig zu einer **Würzsauce** verrühren.



### 4. Steak braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 **½ der Sojasauce**, 1EL Essig und 1 Prise Salz vermengen. Ggf. mit mehr **Sojasauce** abschmecken.



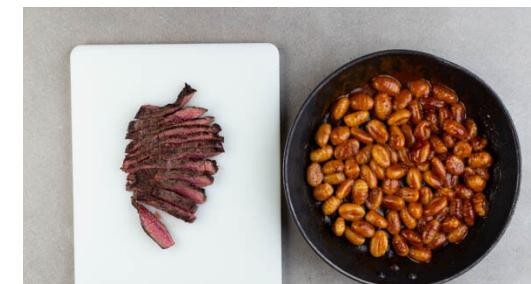
### 5. Gnocchi kochen

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. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** 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.