MARLEY SPOON



Zartes Rindersteak auf Gnocchi

indonesische Art mit Gurken-Sesam-Salat

ca. 20min 2 Portionen

Unser saftig gebratenes 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 [1]
- 1 Pck. Erdnussbutter [2]
- 50ml Ketjap Manis [4]
- 2 Gurken
- 1 Pck. Sesam [3]
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [3]
- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 1 Lauchzwiebel
- 2 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
Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 827kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 100.1g, Eiweiß 51.0g



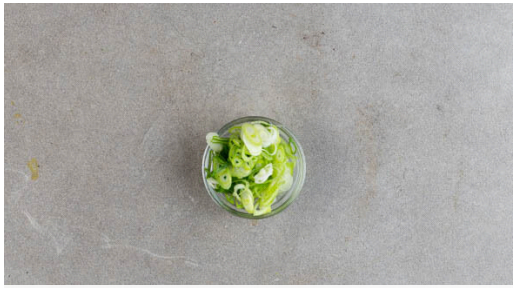
1. Sauce anrühren

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.



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.



3. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden.



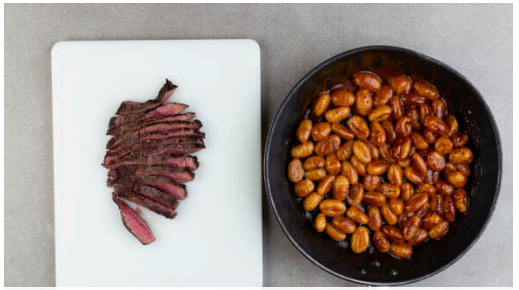
4. Steak braten

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.



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.



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.