



Gnocchi mit Rinderstreifen

und scharfem Tomatensugo



20-30min



2 Personen

Wir träumen schon vom Abendessen: Knusprig angebratene Gnocchi treffen auf zartes Rinderhüftsteak in feurigem Tomatensugo und frischem Oregano. Das Kraut ist nicht nur 1A im Geschmack und gibt unserem Gericht eine frische Note, sondern hat auch sonst einiges zu bieten! Als natürliches Antibiotikum hilft Oregano bei Erkältungen und bakteriellen Infektionen - ein wahres Superkraut!

Was du von uns bekommst

- Gnocchi ¹
- Knoblauchzehe
- Oregano
- rote Zwiebel
- Rinderhüftsteak
- gewürfelte Tomaten
- scharfe Gemüsemischung

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Rindersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Alufolie
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 750.0kcal, Fett 21.3g, Eiweiß 34.6g, Kohlenhydrate 101.4g



1. Zwiebel schneiden

Zwiebel schälen und halbieren, dann in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Oregano** ohne harte Zweige fein hacken.



2. Sugo zubereiten

1EL Olivenöl in einer mittleren Pfanne mittelhoch erhitzen. **Knoblauch** und **Zwiebeln** mit Prise Salz 1-2Min. anschwitzen. Anschließend mit **Tomaten** ablöschen und nach gewünschtem Schärfegrad die **Gewürzmischung** dazugeben. **Sugo** mit 1/2TL Zucker und nach Geschmack mit 1/2 oder 1/4 vom **Oregano** verfeinern und einen halben Rindersuppenwürfel darin auflösen.



3. Fleisch vorbereiten

Sugo zugedeckt 8-10Min. bei niedriger Hitze köcheln. In der Zwischenzeit das **Fleisch** gegen die Faser in 1cm dicke Streifen schneiden. Mit 1TL Öl und 1Prise Salz vermischen.



4. Fleisch braten

Eine große Pfanne auf hohe Stufe erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Rinderstreifen** maximal 2Min. von allen Seiten scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und beiseite stellen. Die Pfanne behalten.



5. Gnocchi braten

Hitze auf mittlere Stufe runter drehen und die Pfanne mit 1-2EL Öl erneut erhitzen. Die **Gnocchi** in der Pfanne von allen Seiten anbraten, bis sie goldgelb sind, ca. 3-4Min.



6. Oregano darüber streuen

Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann über die **Gnocchi** gießen und die **Rinderstreifen** darauf anrichten. Nach Geschmack mit übrigem **Oregano** bestreuen.