



## Italienische Rindfleischpfanne

mit goldbraun gebratenen Gnocchi



20-30Min.



3-4 Personen

Knusprige Gnocchi zu einem köstlichen Rinderragout mit zartem Geschnetzelten, Zucchini, Karotten und frischem Basilikum - da gibt es garantiert keine langen Gesichter am Tisch. Und du freust dich, dass du ein so leckeres Essen in so kurzer Zeit zubereitet hast.



## Was du von uns bekommst

- Karotten
- Gnocchi <sup>1</sup>
- gehackte Tomaten
- Rinderbrühwürfel
- Puttanesca-Gewürz
- Zucchini
- rote Zwiebeln
- frisches Basilikum
- Knoblauch
- Rindergeschnetzeltes

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Sparschäler

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 845.0kcal, Fett 26.1g, Eiweiß 42.1g, Kohlenhydrate 105.1g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm. dicke, schräge Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 1cm dicke, schräge Scheiben schneiden.



### 2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1-2EL Olivenöl und **1/3 der Gewürzmischung** vermengen. Abgedeckt beiseitestellen.



### 3. Gnocchi braten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne – ggf. in zwei Durchgängen – mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 6-8Min. goldbraun anbraten.



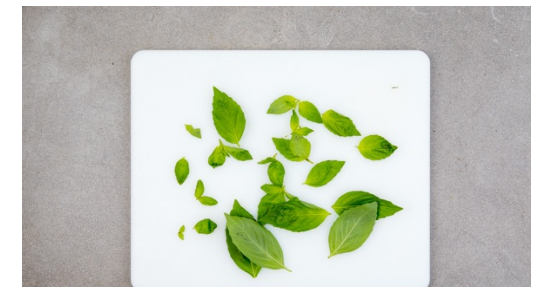
### 4. Fleisch braten

In einer weiteren großen Pfanne das **Fleisch** bei starker Hitze ca. 1-2Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen.



### 5. Gemüse braten

In derselben Pfanne 1EL Olivenöl erhitzen und die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Zucchini** und die **Karotten** bei mittlerer Hitze ca. 3-4Min. anbraten. Mit den gehackten **Tomaten** ablöschen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Die **Gemüsepfanne** mit der restlichen **Gewürzmischung**, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Garnitur vorbereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Das **Gemüse** so lange köcheln lassen, bis die **Karotten** bissfest sind. Das **Fleisch** samt **ausgetretenem Bratensaft** zum **Gemüse** geben. Die **Gemüse-Fleisch-Pfanne** mit den **Gnocchi** anrichten und mit **Basilikum** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**