

MARLEY SPOON



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 ¹
- 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 an.     **#marleyspooning**