



BLAUKRAUT-STEAK

MIT PFANNEN-GNOCCHI UND ERDNUSS-SAUCE



Rezept für
2 Personen



GNOCCHI

- 1 Topf Wasser
- Salz
- 300 g mehligte Kartoffeln
- 90 g Mehl
- Prise Salz
- etwas Mehl
- 1 EL Raps-Öl
- 2 Frühlings-Zwiebeln
- 1 Handvoll Erdnüsse (ungesalzen)

BLAUKRAUT-STEAK

- 1 EL Raps-Öl
- ½ Kopf Blaukraut
- Salz / Pfeffer
- 1 EL Raps-Öl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Knoblauch-Zehe

SAUCE

- 65 g Erdnuss-Butter
- 1 EL Soja-Sauce
- 1 EL Balsamico-Essig
- 100 ml Wasser
- Salz / Pfeffer
















- | | | |
|----------------|--------------------|-------------|
| Wasser-Hahn | Sieb | Back-Pinsel |
| Topf | Kartoffel-Stampfer | Mixer |
| Schäler | Pfanne | Teller |
| Messer | Pfannen-Wender | Besteck |
| Schneide-Brett | Back-Ofen | |
| Schüssel groß | Back-Blech | |

Nährwert-Angaben	1Port.	Tages-Bedarf
Energie	2646 kJ/ 632 kcal	23 %
Fett	31g	44 %
Kohlenhydrate	66g	42 %
Ballaststoffe	11g	40 %
Protein	22g	14 %



QR-Code scannen und
Kochtutorial anschauen.

DEZEMBER-REZEPT

Menge	Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte	
GNOCCHI				
1	Topf	Wasser / Salz	in einem Topf zum Kochen bringen.	
300 g	mehlige Kartoffeln	schälen, in kleine Würfel schneiden, für ca. 15 Minuten kochen.		
		gut abtropfen lassen, fein stampfen.		
90 g	Mehl	mit den Kartoffeln vermengen.		
1	Prise Salz			
		zu einer dicken Rolle formen, in 4 Teile schneiden. Teile zu Daumen-dicken Rollen formen, in Haselnuss-große Stücke schneiden.		
etwas	Mehl	Gnocchi darin wälzen.		
1	EL	Raps-Öl	erhitzen. Gnocchi dazugeben, gelegentlich wenden, knusprig braten.	
2	Frühlings-Zwiebeln	waschen, in Ringe schneiden.		
1 Handvoll	Erdnüsse (ungesalzen)	mit den Frühlingszwiebeln zu den Gnocchi geben, kurz mitbraten.		
BLAUKRAUT-STEAK				
		Back-Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.		
1	EL	Raps-Öl	Back-Blech bepinseln.	
½	Kopf	Blaukraut	putzen, waschen, in Finger-dicke Scheiben schneiden, auf dem Back-Blech verteilen.	
		Salz / Pfeffer	Blaukraut von beiden Seiten würzen.	
1	EL	Raps-Öl	Blaukraut bestreichen.	
1	EL	Balsamico-Essig		
1		Knoblauch-Zehe	schälen, in dünne Scheiben schneiden, auf dem Blaukraut verteilen.	
		Blaukraut für 30 Minuten backen.		
SAUCE				
65 g		Erdnuss-Butter	pürieren, aufkochen.	
1	EL	Soja-Sauce		
1	EL	Balsamico-Essig		
100 ml		Wasser		
		Salz / Pfeffer		
ANRICHTEN				
		Blaukraut-Steak und Gnocchi getrennt voneinander auf einen Teller geben, Sauce über dem „Steak“ verteilen.		



QR-Code scannen und
Kochtutorial anschauen.

GORILLA