

GORILLA Dezember-Rezept

ROTKOHL STEAK

MIT PFANNENGNOCCHI UND ERDNUSOÛE





(für 2 Jugendliche)

Rotkohlsteak:

1/2 Kopf Rotkohl
2 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
1 EL Balsamicoessig
Salz und Pfeffer

Gnocchi zum Selbermachen:

300 g mehligte Kartoffeln
90 g Mehl (+ etwas mehr zum Ausrollen)
1 Prise Salz
1 EL Rapsöl
Alternativ: 2 Pckg. Gnocchi (fertig aus dem Kühlregal)

Erdnusssoûe:

65 g Erdnussbutter
1 EL Sojasoûe
1 EL Balsamicoessig
100 ml Leitungswasser
Salz und Pfeffer

Deko:

1 Handvoll Erdnüsse (ungesalzen)
2 Frühlingszwiebeln

Nährwertangaben	1 Port.	Tagesbedarf
Energie	2646 kJ/ 632 kcal	23%
Fett	31 g	44%
Kohlenhydrate	66 g	42%
Ballaststoffe	11 g	40%
Protein	22 g	14%



QR-CODE SCANNEN UND
KOCHTUTORIAL ANSCHAUEN.

Zubereitung

- Für die Gnocchi:** (Wenn du die Gnocchi nicht selbst machen möchtest, springe zu 2. „Für das Rotkohlsteak“.) **Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.** In Salzwasser **ca. 15 Minuten kochen.** Während der Kochzeit kannst du bereits das Rotkohlsteak vorbereiten. Nach dem Kochen die Kartoffeln gut (!) abtropfen lassen, dann fein stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Den noch warmen Kartoffelbrei mit dem Mehl vermengen. Gnocchi-Teig zu einer dicken Rolle formen und in vier Teile schneiden. Diese Teile wiederum zu daumendicken Rollen formen und in haselnussgroße Stücke schneiden. Gnocchi kurz in Mehl wälzen und beiseitestellen.
- Für das Rotkohlsteak:** Ein **Backblech mit 1 EL Öl bepinseln.** Den Rotkohl putzen, waschen und vorsichtig in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Achte darauf, dass sie nicht auseinanderfallen. Rotkohlscheiben auf dem Blech verteilen, von beiden Seiten salzen und pfeffern, mit dem restlichen Rapsöl und dem Balsamicoessig bestreichen. Knoblauchzehe schälen, in dünne

Scheibchen schneiden, auf dem Kohl verteilen und im vorgeheizten Backofen (180 °C, Umluft) etwa 30 Minuten backen.

- Für die Soûe:** **Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz mixen,** bei Bedarf noch mehr Wasser hinzugeben. Alles in einen Topf geben und einmal kurz aufkochen lassen, wodurch die Soûe eindickt.
- Gnocchi in der Pfanne mit etwas Öl knusprig braten.** Währenddessen die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und sie, kurz bevor die Gnocchi goldbraun sind, mit den Erdnüssen in die Pfanne geben.
- Alles gemeinsam auf einem Teller **schön anrichten.**



letsgogorilla.de