



Kurz geschmorte Minutensteaks mit Brokkoli und Mandelgnocchi

Zutaten für vier Personen

8 Rinderminutensteaks (à 80 g)
2 EL Öl
80 g Zwiebelwürfel
2 EL Tomatenmark
400 ml Kalbsfond
1/2 TL Lebkuchengewürz
3 Rosmarinzweige
je 8 gestoßene Wacholderbeeren und Pfefferkörner

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
2 EL Mehl zum Mehlieren
3 EL Olivenöl
400 g Brokkoliröschen
250 ml Gemüsebrühe

400 g mehlig kochende Kartoffeln
2 Eigelbe
2 EL Mehl
1 EL gemahlene Mandeln
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Schale rote Kresse

Zubereitung (circa 50 Minuten)

Kartoffeln säubern, kochen, abschütten, gut ausdämpfen lassen. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, Eigelbe, Mehl, gemahlene Mandeln und gehackte Petersilie zugeben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf mehlierter Arbeitsfläche zu Stangen rollen und Gnocchi abschneiden. Diese in leicht sprudelndes Salzwasser einlegen und circa drei bis vier Minuten ziehen lassen.

Minutensteaks beidseitig anwürzen, kurz in heißem Olivenöl anbraten und herausnehmen. In der gleichen Pfanne Zwiebelwürfel angehen lassen, Tomatenmark zugeben, unterrühren und mit Kalbsfond auffüllen. Die Minutensteaks mit einlegen und Rosmarinzweige, gestoßene Wacholderbeeren, Pfefferkörner sowie Lebkuchengewürz zugeben und auf den Punkt garen. Brokkoliröschen in etwas Gemüsebrühe auf den Punkt dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gnocchi gut abtropfen lassen, in heißem Olivenöl kurz anbraten. Zwiebelringe mit Mehl bestäuben und in heißem Olivenöl goldbraun ausbacken. Minutensteaks auf flachem Teller anrichten, mit Sauce überziehen, Zwiebelringe darauf verteilen, Gnocchi und Brokkoli daneben anrichten, rote Kresse abschneiden und damit bestreuen.

Nährwert pro Person

703 kcal – 38 g Fett – 54 g Eiweiß – 45 g Kohlenhydrate – 3,8 BE

Dieses Gericht ist lactosefrei.