

## GORILLA Dezember-Rezept

# ROT- KRAUT- STEAK

## MIT PFANNENGNOCCHI UND ERDNUSSSOÛE



(für 2 Jugendliche)

### Rotkohlsteak:

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

### Gnocchi zum Selbermachen:

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

### Erdnusssoße:

- 65 g Erdnussbutter
- 1 EL Sojasoße
- 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%

## Zubereitung

- Für die Gnocchi:** (Wenn du die Gnocchi nicht selbst machen möchtest, springe zu 2. „Für das Rotkrautsteak“.) **Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden.** In Salzwasser **ca. 15 Minuten kochen.** Während der Kochzeit kannst du bereits das Rotkrautsteak vorbereiten. Nach dem Kochen die Erdäpfel gut (!) abtropfen lassen, dann fein stampfen oder durch eine Erdäpfelpresse drücken. Das noch warme Erdäpfelpüree mit dem Mehl vermengen. Gnocchi-Teig zu einer dicken Rolle formen und in vier Teile schneiden. Diese Teile wiederum zu dau-mendicken Rollen formen und in haselnussgroße Stücke schneiden. Gnocchi kurz in Mehl wälzen und beiseitestellen.
- Für das Rotkrautsteak:** Ein **Backblech mit 1 EL Öl bepinseln.** Das Rotkraut putzen, waschen und vorsichtig in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Achte darauf, dass sie nicht auseinanderfallen. Rotkrautscheiben 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 Backrohr (180 °C, Umluft) etwa 30 Minuten backen.

- Für die Soße:** Alle **Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz mixen**, bei Bedarf noch mehr Wasser hinzugeben und einmal kurz aufkochen lassen, wodurch die Soße 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.**



QR-CODE SCANNEN UND  
KOCHTUTORIAL ANSCHAUEN.



[gorilla.at](http://gorilla.at)