

Antonina Biebrich Preiselbeer-Gnocchi mit Rinderhüftsteak und Rosenkohl

Donnerstag, 29. Oktober 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für die Gnocchi:

750 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
80 g	Parmesan
4 EL	Preiselbeeren aus dem Glas
230 g	Mehl
1	Ei
3	Eigelb
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
1 EL	Butter

Für Fleisch und Sauce:

400 g	Rinderhüftsteak
2 EL	Speisestärke
4 EL	Sojasauce
20 g	Ingwer, frisch
½	Limette
1 EL	Pflanzenöl zum Braten
400 ml	Kokosmilch
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Rosenkohl:

12	Rosenkohlröschen
10 g	Ingwer, frisch
1 TL	Butter
1 EL	Sojasauce
etwas	Pfeffer aus der Mühle

außerdem:

4 TL	Preiselbeeren aus dem Glas, zum Garnieren
30 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und etwas ausdämpfen lassen.
2. Parmesan fein reiben.
3. Die Preiselbeeren durch ein Sieb streichen.
4. Kartoffeln schälen, vierteln und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Parmesan, Ei, Eigelbe, Salz, Muskat und die Preiselbeeren hinzugeben und alles zügig zu einem Teig verkneten. Nur so lange kneten, bis der Teig eine glatte homogene Konsistenz hat und nicht mehr klebt. Je länger man knetet, umso zäher und kleistriger wird der Teig.
5. Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche in mehrere Stücke teilen und diese zu ca. 1,5 cm dicken Strängen formen. Von den Teigsträngen jeweils ca. 1,5 cm breite Stücke abschneiden und über den Rücken einer Gabel rollen um die typischen „Gnocchi-Rillen“ zu erhalten.
6. Die Gnocchi in einem Topf in siedendem Salzwasser einige Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Herausheben und abtropfen lassen.



7. Das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden, trocken tupfen, in eine Schale geben und mit Stärke bestreuen. Die Hälfte der Sojasauce zugeben und gut vermischen. So das Fleisch ein paar Minuten marinieren.
8. Ingwer schälen und fein hacken. Von der Limette den Saft auspressen.
9. Für das Fleisch Öl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Fleischwürfel daran kurz scharf von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.
10. Gehackten Ingwer in die Pfanne geben und die Kokosmilch angießen, restliche Sojasauce und Limettensaft zugeben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.
11. Rosenkohlröschen putzen, waschen, den Strunk keilförmig ausschneiden und die Blättchen einzeln lösen. Ingwer schälen und fein schneiden.
12. In einem Topf Butter erhitzen, die Rosenkohlblätter mit Ingwer kurz darin schwenken. Sojasauce dazugeben und mit einer Prise Pfeffer abschmecken.
13. Für die Gnocchi in einer Pfanne Butter schmelzen und die Gnocchi darin warm schwenken.
14. Die Fleischwürfel in die Sauce geben, kurz erhitzen und mit Pfeffer abschmecken.
15. Gnocchi mit Rosenkohl, Fleischwürfeln und Sauce anrichten, mit Preiselbeeren garnieren. Restlichen Parmesan zu Spänen abziehen und darüber streuen.

Pro Portion: 825 kcal / 3460 kJ
76 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 36 g Fett