

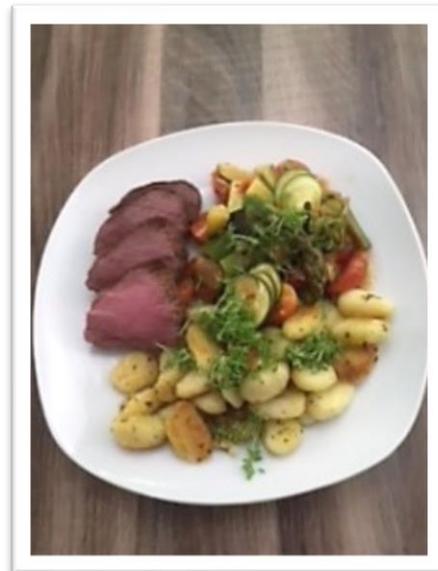
Rezept des Monats Mai

Gnocchi-Pfanne mit Steakfleisch, grünem Spargel, Kirschtomaten und Zucchini

(für 4 Personen)

Zutaten:

800 g Steakfleisch
500 g Spargel, grün
300 g Zucchini
200 g Kirschtomaten
1 mittlere Zwiebel
500 g Gnocchi aus dem Kühlregal
etwas Öl zum Braten
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen



Zubereitung:

Die Zucchini und die Tomaten waschen, den Spargel am unteren Ende schälen, harte Teile abschneiden und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini je nach Dicke auch längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das Steakfleisch waschen, trocken tupfen und in schöne Medaillons schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel kurz andünsten. Wer mag, kann auch etwas frischen Knoblauch dazugeben. Etwas Wasser dazugeben und die halbierten Tomaten und den Spargel zugedeckt ca. 5 Minuten darin dünsten. Die Zucchini zugeben und offen braten, bis zur gewünschten Bissfestigkeit. Dabei gelegentlich wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse herausnehmen. Parallel dazu in einer zweiten Pfanne die Gnocchi braten und leicht bräunen. Nun zum Gemüse geben und in der zuletzt benutzten Pfanne das Fleisch ca. 2,5 bis 3 Minuten von allen Seiten anbraten.

Die Gnocchi und das Straußenfleisch auf die Teller verteilen. Die Gemüsepfanne dazugeben und etwas Pesto oder Kresse darüber geben.