

Cremige Gnocchi mit Steak, Brokkoli und Karotten



Zutaten (für 1 Portion):

100g Gnocchi (z.B. von Henglein)
100g Rinderhüfte
1 Karotte (ca. 60g)
½ Brokkoli (ca. 150g)
1 EL Rapsöl (≙ etwa 5ml)
40g Brunch Kräuter
80ml Milch 1,5% Fett

Zeitaufwand:

- 20 Minuten

Zubereitung:

- 1) Karotte und Brokkoli waschen und klein schneiden.
- 2) Gnocchi, Karotte und Brokkoli in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten (10 min).
- 3) Rinderhüfte klein schneiden, in die Pfanne geben und mit anbraten (2 min).
- 4) Brunch und Milch miteinander verrühren, mit in die Pfanne geben und kurz heiß werden lassen. Nach Geschmack würzen.
- 5) Auf einem Teller anrichten.
- 6) Guten Appetit!



Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Fette
Gnocchi (100g)	135,0	27,0g	2,8g	1,3g
Karotten (60g)	23,4	2,9g	0,5g	0,1g
Brokkoli (150g)	51	4,1g	5,7g	0,3g
Rapsöl (5ml)	41,4	0,0g	0,0g	4,6g
Rinderhüfte (100g)	115	0,0g	22,0g	3,0g
Brunch (40g)	94,4	1,5g	2,3g	8,8g
Milch 1,5% (80ml)	37,5g	3,9g	2,7g	1,2g
Total 1 Portion	497,8	39,4g	36,0g	19,3g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de