

GNOCCHI-PFANNE MIT BUNTEM GEMÜSE IN FRISCHKÄSESAUCE



ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 800 g gekochte Gnocchi
- 30 ml Olivenöl
- 300 g frischen Babyspinat
- ½ Bund Frühlingslauch
- 120 g getrocknete Tomaten
- 170 g Zucchini
- 2–3 Tomaten
- 350 g Frischkäse, natur
- ½ TL Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Salz
- 5 g frischer Majoran

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 148 kcal
- 4 g Eiweiss
- 7 g Fett
- 17 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 25 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Für das Gemüse den Spinat in kaltem Wasser waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Den Frühlingslauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zucchini waschen und der Länge nach halbieren und in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten grob hacken und die frischen Tomaten grob würfeln. Die Majoran-Blätter abzupfen und hacken.
2. Zwei Pfannen erhitzen.
3. In eine Pfanne 10 ml Olivenöl geben und die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Mit ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer abschmecken.
4. Parallel in der zweiten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und darin das Gemüse leicht anbraten. Mit 1½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer würzen und Majoran und Frischkäse zugeben. Nur solange erhitzen bis der Frischkäse geschmolzen ist.
5. Nun die knusprigen Gnocchi mit dem Gemüse in einem tiefen Teller anrichten und servieren.



REISER RÄT

Je nach Belieben können Sie beim Frischkäse auch auf andere Sorten zurückgreifen, zum Beispiel können Sie Ziegenfrischkäse, Mascarpone oder Ricotta verwenden.

