Unser Rezept

DER WOCHE

GNOCCHI-GEMÜSEPFANNE

MIT MÖHREN UND ZUCCHINI

ZUTATEN

500 g Gnocchi aus dem Kühlregal (oder selbstgemacht)

500 g Möhren

1 mittelgroße Zucchini

2 – 3 Frühlingszwiebeln

300 ml Sahne (alternativ: pflanzliche Sahne, z.B.. Sojacuisine)

1 TL Gemüsebrühepulver

½ TL Kartoffelmehl

2 EL Öl (z.B, Olivenöl oder Rapsöl)

Salz & Pfeffer & Muskat

Frisch geriebener Parmesan (oder veganer Streukäse / Hefeflocken)

ZUBEREITUNG

Die Möhren in feine Scheiben, Zucchini in Halbmonde, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren 2 Minuten anbraten, dann Zucchini und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln zugeben, 2 – 3 Minuten mitbraten. Mit Brühe bestäuben und zugedeckt 10 – 15 Minuten weich garen.

Die Gnocchi nach Packungsangabe kochen oder in etwas Öl goldbraun anbraten.

Das Kartoffelmehl mit wenig Wasser verrühren, zum Gemüse geben und kurz aufkochen, dann die Sahne dazugeben. Mit Salz, Pfeffer (und Muskat) abschmecken, grünes Frühlingszwiebelgrün untermischen.

Gnocchi mit dem Gemüse vermengen, nach Belieben mit Parmesan oder veganem Käse/Hefeflocken bestreuen!

Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de