



FrISChe Gnocchi mit Tomatensugo und Thymian-Knusperstreuseln



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	2 St.
Pastinaken	1 St.
Öl	2 EL
Tomatenmark	4 EL
Tomaten, passiert	800 g
Zucchini	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Basilikum, frisch	20 g
Butter	3 EL
Paniermehl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gnocchi, frisch	800 g
Zucker	

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten und Pastinaken schälen, Enden entfernen und grob raspeln.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin für ca. 1 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und für ca. 1 Min. mitbraten. Passierte Tomaten, geraspeltes Gemüse und ca. 200 ml Wasser zugeben und alles auf kleiner Stufe ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
4. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Paniermehl zugeben und ca. 3 Min. goldgelb rösten. Den Thymian zugeben, untermischen und die Streusel anschließend zum Abkühlen auf ein Küchentuch geben. In der Pfanne erneut 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Zucchini darin für ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Gnocchi im siedenden, aber nicht sprudelnden Salzwasser ca. 4 Min. garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und auf Teller verteilen.
6. Zucchini und Basilikum in den Tomatensugo geben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Gnocchi geben, mit den Knusperstreuseln bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	603 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	14 g