

Gebratene Gnocchi mit gerösteten Zucchini, Mozzarella und Balsamico-Zwiebeln



Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Zwiebeln, rot | 2 St. |
| Thymian, frisch | 10 g |
| Zucker | 2 EL |
| Balsamicoessig, hell | 8 EL |
| Sonnenblumenkerne | 60 g |
| Mini Mozzarellakugeln | 125 g |
| Zucchini | 2 St. |
| Öl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Butter | 2 EL |
| Gnocchi, frisch | 800 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne

1. Zwiebeln schälen (Wurzelansätze nicht entfernen) und achteln. Thymian waschen und trocken schütteln. In einem Topf 2 EL Zucker auf mittlerer bis hoher Stufe golden karamellisieren. Zwiebel und Thymian zugeben, ca. 1 Min. rösten, mit 8 EL Balsamico ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 8–10 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist. Danach etwas auskühlen lassen.
2. Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ca. 3 Min. rösten, bis sie beginnen zu duften. Danach in eine kleine Schüssel füllen und beiseitestellen. Mozzarella abgießen und nach Belieben klein zupfen.
3. Zucchini waschen, die Enden entfernen und quer in dicke fingerdicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Zucchini darin ca. 6–8 Min. goldbraun anbraten. Anschließend salzen und pfeffern und auf einem großen Teller beiseitestellen.
4. Nun 2 EL Öl und 2 EL Butter in der Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erwärmen und die Gnocchi darin ca. 4 Min. goldbraun schwenken. Zucchini zugeben und zusammen ca. 2 Min. warm schwenken.
5. Gnocchi und gerösteten Zucchini auf Teller verteilen, mit Balsamico-Zwiebeln garnieren und mit Mozzarella und Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Lass den Zucker nicht unbeaufsichtigt. Sollte der Karamell zu dunkel geworden sein, fange lieber nochmal von vorne an, denn zu dunkler Karamell schmeckt schnell bitter.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 708 kcal |
| Kohlenhydrate | 90 g |
| Eiweiß | 21 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 30 g |