

Gnocchi al limone

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Bio Zitronen	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Salz	
Gnocchi, frisch	800 g
Olivenöl	5 EL
Chili, gemahlen	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, feine Reibe, Schaumlöffel

1. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen, jeweils etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Gnocchi im siedenden Salzwasser ca. 4–5 Min. garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in einem Sieb abtropfen. Kochwasser aufbewahren.

3. In einer Pfanne 5 EL Olivenöl auf kleiner bis mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch, 1 TL Chili und Zitronenschale ca. 3 Min. darin erhitzen. Gnocchi zugeben und ca. 4–5 Min. darin braten. Nach Belieben einige EL Kochwasser zugeben und Petersilie unterheben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und Gnocchi al limone und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Achte darauf, dass das Olivenöl nicht zu heiß wird, damit der Knoblauch nicht verbrennt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	407 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	9 g