

Gnocchi alla Caprese mit Brokkoli

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Brokkoli	1 St.
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Olivenöl	2 EL
Cherrytomaten	250 g
Schlagsahne	200 g
Basilikum, frisch	40 g
Gnocchi, frisch	600 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Mozzarella	250 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Brokkoli waschen und in ca. 2 cm kleine Röschen brechen. Den Boden eines Topfs mit ca. 2 cm Salzwasser bedecken und aufkochen. Broccoli hinzugeben und zugedeckt ca. 3 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.

2. Derweil in einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Rote Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel ca. 2 Min. anschwitzen.

3. Cherrytomaten waschen und zu den Zwiebeln geben. Tomaten ca. 1 Min. mitbraten und alles mit der Schlagsahne ablöschen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Hälfte fein hacken. Brokkoli sowie das gehackte Basilikum mit in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. köcheln.

4. Gnocchi ins siedende Salzwasser geben (es ist wichtig, dass es nicht sprudelnd kocht) und ca. 4 Min. ziehen lassen, bis diese an die Oberfläche kommen. Anschließend in das Sieb abgießen.

5. Brokkoli-Tomaten-Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi auf Teller verteilen, das Sahnegemüse darübergeben, Mozzarella und übrigen Basilikum darüberzupfen und servieren.

Guten Appetit

Tipp: Wenn du nur wenig Wasser im Topf zum Kochen nimmst, hast du eine Art

Dämpfereffekt. Das tut dem Gemüse gut, da es mehr Geschmack und wichtige Vitamine behält. Wenn du diese Methode bei Gemüse mit längerer Garzeit anwendest, achte darauf, dass das Wasser nicht verdampft und das Gemüse nicht anbrennt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	579 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	24 g