Gnocchi Arrabbiata

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Tomaten, getrocknet	80 g
Olivenöl	2 EL
Zucker	
Balsamicoessig, dunkel	4 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Gnocchi, frisch	800 g
Pinienkerne	2 EL
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, kleine Pfanne, Sieb

1. Knoblauch und Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Peperoni waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen und in Streifen schneiden.

2. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Peperoni darin ca. 2–3 Min. anschwitzen. Zucker zugeben, ca. 1 Min. schmelzen lassen und mit Balsamico ablöschen. Gehackte Tomaten und getrocknete Tomaten zugeben und die Tomatensauce ohne Deckel ca. 15 Min. köcheln.

3. Inzwischen in einem Topf ca. 4 l Salzwasser zum Kochen bringen und Gnocchi ca. 4 Min. garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

4. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Pinienkerne ca. 2–3 Min. goldgelb anrösten. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Gnocchi in ein Sieb abgießen und mit der Sauce mischen. Gnocchi Arrabbiata auf Teller anrichten und mit Basilikum und Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp:
Die Gnocchi kannst Du alternativ auch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig anbraten.

Dazu passt ein Salat wie der Avocado-Orangen-Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	486 kcal
Kohlenhydrate	91 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	9 g