



Gnocchi auf buntem Frühlingsgemüse

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Karotten 3 St.

Zucker 1 TL

Erbsen, tiefgefroren 250 g

Mini Romana 1 St.

Sonnenblumenkerne 4 EL

Gnocchi, frisch 800 g

Butter 2 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Zucker zum Salzwasser geben und die Erbsen und Karottenscheiben darin ca. 5 Min. kochen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen, Wasser dabei nicht wegschütten.
2. Romana entstrunken, in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne fettfrei ca. 2 Min. anrösten.
3. Wasser erneut aufkochen und Gnocchi ins siedende Salzwasser geben, ca. 4 Min. gar ziehen lassen. Wenn sie an die Oberfläche kommen, sind sie gar und können abgegossen werden.
4. In der Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Erbsen, Karottenscheiben und Salatstreifen darin schwenken und ca. 2 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Gnocchi zum Gemüse geben, durchschwenken und abschmecken. Auf Tellern verteilen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	481 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	10 g