



# Gnocchi in Spinat-Sauce mit Pinienkernen

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Babyspinat	500 g
Cherrytomaten	150 g
Pinienkerne	3 EL
Öl	4 EL
Gemüsebrühe	150 ml
Friskäse, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	
Gnocchi, frisch	600 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Cherrytomaten waschen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne darin ca. 2–3 Min. fettfrei goldbraun rösten. Auf einem Teller beiseitestellen, Pfanne nicht säubern.
3. Pfanne erneut mit Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel ca. 2 Min. anschwitzen. Zwiebel mit 150 ml Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, Spinat und Cherrytomaten dazugeben und ca. 3 Min. zusammenfallen lassen. Pfanne vom Herd nehmen, Friskäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.
4. In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Gnocchi darin ca. 5–6 Min. goldbraun braten, anschließend mit Sauce vermengen und auf Tellern verteilen. Mit Pinienkernen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstelle von normalem Friskäse kannst du für dieses Gericht auch Ziegenfriskäse verwenden.

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	454 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g