




Gnocchi in Spinat-Sauce mit Pinienkernen

 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 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
Frischkäse, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
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 bei mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne ca. 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, Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Gnocchi darin ca. 5 Min. goldbraun braten, anschließend mit Sauce vermengen und auf Tellern verteilen. Mit Pinienkernen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstelle von normalem Frischkäse kannst du für dieses Gericht auch Ziegenfrischkäse verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 454 kcal

Kohlenhydrate 59 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 18 g
