



# Gnocchi mit Frühlingsgemüse

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Frühlingszwiebeln 1 Bund

Karotten 2 St.

Kohlrabi 1 St.

Zitronen 1 St.

Öl 2 EL

Butter 2 EL

Gnocchi, frisch 800 g

Pfeffer, schwarz

Zucker

Kürbiskerne 2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in dünne Ringe schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen, halbieren und schräg in dünne Streifen schneiden. Kohlrabi schälen und halbieren. Kohlrabihälften erst in dünne Scheiben und dann in dünne Streifen schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen.
2. Gnocchi im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen, und in ein Sieb abgießen.
3. Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Karotten- und Kohlrabistreifen darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Min. anbraten.
4. Frühlingszwiebeln zum Gemüse in die Pfanne geben und ca. 2 Min. mitbraten. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Anschließend Gnocchi und 1 EL Butter zum Gemüse geben und ca. 3 Min. weiterbraten.
5. Gnocchi mit Frühlingsgemüse auf Tellern anrichten mit Zitronenabrieb und Kürbiskernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	478 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	12 g