



Gnocchi mit Pilz-Rosenkohl-Gemüse



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Gnocchi, frisch	600 g
Rosenkohl, frisch	500 g
Champignons, weiß	500 g
Schalotten	2 St.
Mango	1 St.
Mandelblättchen	20 g
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Schlagsahne	200 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Gnocchi im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Rosenkohl waschen, unschöne Blätter entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Schalotten halbieren, schälen und würfeln. Mango waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln.
3. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln fettfrei ca. 2 Min. goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen.
4. Pfanne erneut mit Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rosenkohl mit Pilzen darin ca. 4 Min. anbraten. Schalotten zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sahne ablöschen, Mango zugeben und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 3 Min. köcheln.
5. Gnocchi und Mandeln in die Pfanne geben, vermengen, abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 524 kcal

Kohlenhydrate 93 g

Eiweiß 16 g

Ballaststoffe 12 g

Fette 13 g
