



Gnocchipfanne mit gebratenem Frühlingsgemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Paprika, rot	2 St.
Zucchini	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Salz	
Öl	3 EL
Sonnenblumenkerne	100 g
Zucker	1 EL
Vegane Gnocchi	600 g
Schnittlauch, frisch	15 g
Petersilie, frisch	15 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. Karotten waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in große Würfel schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Halbmonde schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und achteln.
2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Sonnenblumenkerne und 1 EL Zucker zugeben, goldgelb karamellisieren und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne mit Küchenkrepp säubern. Gnocchi in das siedende Salzwasser geben und ca. 2–4 Min. garen.
3. Gnocchi abgießen. Danach in der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Karotten darin ca. 4–5 Min. goldbraun anbraten, Zucchini, Zwiebeln und Paprika zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. 2 weitere EL Öl und Gnocchi zum Gemüse in die Pfanne geben und ca. 3 Min. unter gelegentlichem Schwenken braten.
4. Währenddessen Schnittlauch und Petersilie waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Petersilie mit den Stielen fein hacken.
5. Gnocchi mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sonnenblumenkerne, Schnittlauch und Petersilie zugeben. Gnocchipfanne mit Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	523 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	21 g