



Gnocchisalat mit Honigtomaten und Rucolapesto

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Zucchini	2 St.
Cherrytomaten	500 g
Sonnenblumenkerne	60 g
Honig	3 Esslöffel
Olivenöl	3 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Rucola	200 g
Knoblauchzehen	1 St.
Gnocchi, frisch	500 g
Wasser	4 Esslöffel

Zubereitung

Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und von 1 Hälfte den Saft auspressen. Zucchini waschen, die Enden entfernen und längs halbieren. Die Hälften in dünne Halbmonde schneiden.

Tomaten waschen und in einer Auflaufform mit Zucchinischeiben, der Hälfte der Sonnenblumenkernen, 1 EL Honig, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 20 Min. backen. 4 l Salzwasser in einem Topf aufkochen.

Derweil Rucola waschen und trockenschleudern. Knoblauch schälen. In einem hohen Gefäß ca. 100 g Rucola mit Knoblauch, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, restlichen Sonnenblumenkernen, 2 EL Olivenöl und 4 EL kaltes Wasser zu Pesto pürieren. Danach gekühlt beiseitestellen.

Gnocchi im heißen Salzwasser ca. 3 Min. al dente garen, bis die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen. Dann sind sie gar und können abgossen werden. Tomaten und Zucchini aus dem Ofen nehmen.

Gemüse, Gnocchi und Pesto in der Auflaufform vermengen und mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft und Zucker abschmecken. Zum Schluss den restlichen Rucola unterheben, auf Tellern anrichten und Gnocchisalat mit Honigtomaten und Rucolapesto servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	454 kcal		
Kohlenhydrate	70 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	12 g	Fette	16 g