




Vegane Gnocchi mit sizilianischer Caponata

 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|-------|
| Auberginen | 1 St. |
| Paprika, gelb | 2 St. |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Oliven, grün | 50 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Tomaten, passiert | 500 g |
| Olivenöl | 4 EL |
| Aceto Balsamico | 2 TL |
| Gnocchi, frisch | 800 g |
| Zitronen | 1 St. |

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Aubergine waschen und 2–3 cm groß würfeln. Paprikaschoten waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einem Sieb Oliven abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Auberginenwürfel ca. 3–4 Min. hellbraun anbraten. Paprika, Zwiebel und Knoblauch zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach mit Essig ablöschen. Tomaten und Thymian zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. gar dünsten.
3. In einem Topf etwa 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. Gnocchi im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
4. Oliven in die Sauce geben und weitere ca. 5 Min. offen ziehen lassen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Gnocchi darin ca. 2 Min. goldbraun braten. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Anschließend Gnocchi mit der Sauce vermengen und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für noch mehr Sonne in der Caponata einfach etwas Abrieb einer Orange hinzugeben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 534 kcal

Kohlenhydrate 97 g

Eiweiß 13 g

Ballaststoffe 16 g

Fette 10 g
