



Pistazien-Knoblauch-Garnelen an Gnocchi

mit Tomatensauce und Fenchel-Orangen-Salat



ca. 35min



2 Personen

Mit maritimer Leichtigkeit verzauberst du deine Gäste, wenn sie heute die fluffigen Gnocchi in einer aromatischen Kirschtomatensoße mit geschmolzenen Anchovis und duftenden Kräutern verkosten. Das besondere Extra sind die zarten Garnelen, pink mit Pistaziennüssen angebraten. Die leichte Brise von einem Salat mit hauchdünнем Fenchel, fruchtigen Orangen und schwarzen Oliven vollendet deine Ode an das Meer.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Sardellenfilets in Öl ⁴
- 15g Basilikum & Oregano
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Schalotte
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut ²
- 500g Gnocchi ¹
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ⁷
- 1½TL Honig
- ½TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

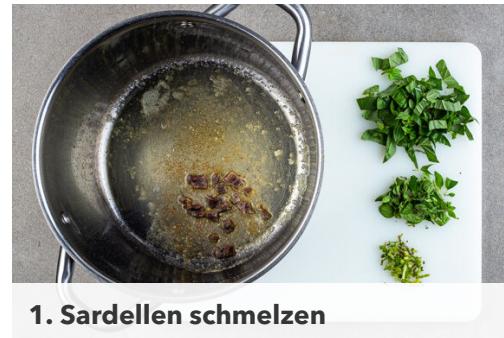
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Fisch (4), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1110kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 125.8g, Eiweiß 43.6g



1. Sardellen schmelzen



2. Sauce köcheln



3. Salat zubereiten



4. Garnelen braten



5. Gnocchi kochen



6. Rucola unterheben

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Pistazien** grob hacken. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Pistazien** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anrösten, dann den **Knoblauch** und die **Garnelen** hinzufügen und weitere 2-3Min. braten, bis die **Garnelen** pink und gar sind.

Den **Zwiebelhälften** aus der **Sauce** entfernen, dann die **Gnocchi** einrühren und bei mittlerer Hitze 3-4Min. kochen lassen, bis sie gar sind. Die **Sauce** mit 1EL Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den **Rucola** unter den **Salat** heben. Die **Gnocchi** **samt** **Sauce** auf tiefe Teller verteilen. Die **Pistazien**-**Knoblauch**-**Garnelen** darauf anrichten, und mit den **Basilikumblättern** garnieren und servieren. Den **Fenchel**-**Orangen**-**Salat** dazu reichen.