



RS Wirsingeintopf mit Gnocchi und Thymian

dazu Spinatsalat und Gremolata



ca. 40min



2 Personen

Dieses Gericht ist Geborgenheit in einer Schüssel: ein wärmender vegetarischer Eintopf, der ein wohliges Gefühl im Magen verbreitet und noch dazu richtig lecker schmeckt. Darin finden sich weiße Bohnen, würziger Wirsing und aromatischer Thymian. Als ganz besondere Einlage kommen zarte Gnocchi dazu, die richtig schön satt und zufrieden machen. Garniert wird mit Petersiliengremolata, dazu gibt's Spinatsalat mit Nüssen.

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Wirsing
- 10g Petersilie & Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 500g Gnocchi ¹
- 25g Walnusskerne ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

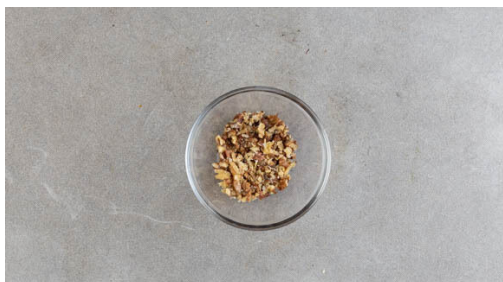
Nährwertangaben pro Portion

Energie 905kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 115.3g, Eiweiß 30.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Wirsing** halbieren und **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **übrige Hälfte** für ein anderes Rezept aufbewahren. Die **Thymianblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Knoblauch** schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln.



4. Walnüsse anrösten

In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Gnocchi** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und grob hacken.



2. Wirsing anbraten

Den **Thymian** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei niedriger Hitze sanft anbraten, bis das Öl zu sieden beginnt. Den **Thymian** ca. 1Min. weiterbraten, dann den **Wirsing** und die **½ des Knoblauchs** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. mitbraten. Gelegentlich umrühren.



5. Gremolata zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden und mit der **Zitronenschale** und dem **restlichen Knoblauch** zu einer **Gremolata** vermengen. **1EL Zitronensaft**, **1EL Olivenöl** sowie je **1 Prise Salz und Pfeffer** verrühren und mit dem **Spinat** und der **½ der Gremolata** vermengen.



3. Eintopf kochen

Das **Tomatenmark** einrühren und ca. 1Min. erhitzen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in den Topf geben. 300-400ml heißes Wasser angießen und die **½ des Brühgewürzes** einrühren. Den **Wirsing** abgedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 12-15Min. köcheln lassen. Mit mehr **Brühgewürz**, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gnocchi kochen

Die **Gnocchi** in das kochende Wasser geben und 2-3Min. kochen lassen, bis sie gar sind und an der Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in den **Eintopf** geben. Den **Wirsingeeintopf** auf tiefe Teller verteilen, mit der **restlichen Gremolata** garnieren und servieren. Den **Spinatsalat** mit den **Walnüssen** bestreuen und dazu reichen.