



Superfix: Gnocchipfanne mit Spinat

mit getrockneten Tomaten und Pinienkernen



unter 20min



3-4 Personen

Du möchtest gerne für dich und deine Lieben ein leckeres Abendessen zubereiten, hast aber nicht so viel Zeit, lange in der Küche rumzubasteln? Kein Problem mit diesem Knaller-Rezept! Du benötigst lediglich zwei Pfannen, um die Gnocchi und das Gemüse ganz unkompliziert anzubraten. Serviert wird alles mit einem feinen Pesto aus grob geschnittenen getrockneten Tomaten, Basilikum, Pinienkernen und bestem Hartkäse.

Was du von uns bekommst

- 30g Pinienkerne
- 1kg Gnocchi ¹
- 20g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 500g Kirschtomaten
- 300g Babyspinat
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

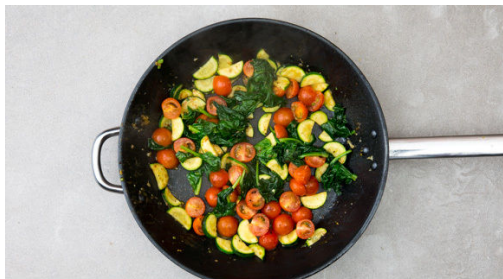
Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 21.0g



1. Pinienkerne anrösten

Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Temperatur 2-3Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Ca. **⅔ der Pinienkerne** fein hacken, die **restlichen Pinienkerne** für die **Garnitur** beiseitelegen.



4. Gemüse mitbraten

Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Mit den **Basilikumstängeln** und dem **Knoblauch** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Spinat** in die Pfanne geben und garen, bis er zusammengefallen ist, dann die **Kirschtomaten** 1Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



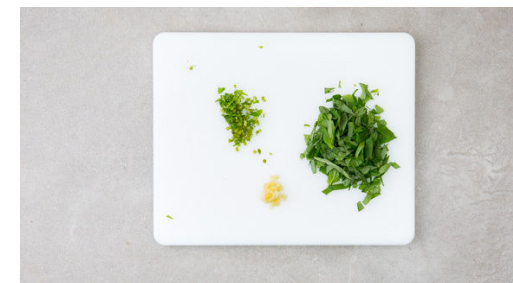
2. Gnocchi braten

Die **Gnocchi** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. rundum knusprig und goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Pesto zubereiten

Die **getrockneten Tomaten** fein würfeln. Den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses** mit den **getrockneten Tomaten**, den **gehackten Pinienkernen**, der **½ der Basilikumblätter** und 2EL Olivenöl zu einem **Pesto** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Basilikumstängel** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



6. Gnocchipfanne verfeinern

Das gebratene **Gemüse** und das **Pesto** zu den **Gnocchi** in die Pfanne geben, alles gut verrühren und ca. 1Min. erwärmen. Die **Gnocchi** mit dem **restlichen Basilikum**, dem **restlichen Käse** und den **restlichen Pinienkernen** garnieren und servieren.