



Winterspecial V1: Wirsingeintopf mit Gnocchi

dazu Spinatsalat und Gremolata



ca. 45min



3-4 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 Salbei. 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
- 30g Petersilie & Salbei
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1kg Gnocchi ¹
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 863kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 113.0g, Eiweiß 29.9g



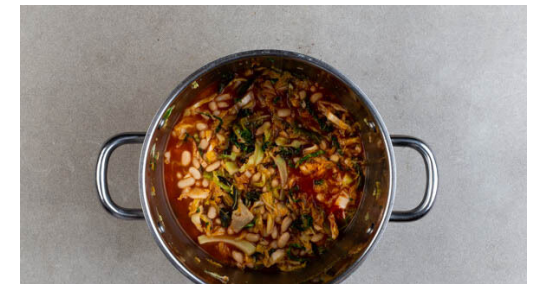
1. Zutaten vorbereiten

Den **Wirsing** halbieren und in feine Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Knoblauch** schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln.



2. Wirsing anbraten

Den **Salbei** in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl bei niedriger Hitze sanft anbraten, bis das Öl zu sieden beginnt. Den **Salbei** ca. 1Min. weiterbraten, dann den **Wirsing** und $\frac{2}{3}$ des **Knoblauchs** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. mitbraten. Gelegentlich umrühren.



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. 700-800ml heißes Wasser angießen und das **Brühgewürz** einrühren. Den **Wirsing** abgedeckt bei mittlerer bis starker Hitze 12-15Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Walnüsse anrösten

In einem zweiten großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Gnocchi** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen 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.



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. **2EL Zitronensaft**, **2EL Olivenöl** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Spinat** und der $\frac{1}{2}$ der **Gremolata** vermengen.



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.