



Deftige Grünkohl-Gnocchi

in cremiger Paprika-Tomaten-Sauce



30-40min



2 Personen

So schmecken echte Seelentröster, die sich „Good Mood Food“ nennen dürfen: Eine pürierte Sauce aus Paprika, getrockneten Tomaten und Crème fraîche umschmiegt die lockeren Gnocchi, blanchierter Grünkohl, frisches Basilikum und Petersilie sind mit von der Partie. Geriebener Käse gehört natürlich unbedingt dazu. Ein echtes Wohlfühlessen an kalten Tagen.

Was du von uns bekommst

- 20g frische Petersilie & Basilikum
- 1 Packung Grünkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Gnocchi¹
- 1 rote Paprika
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 1 Päckchen Sherryessig¹²
- 1 Stück Hartkäse^{3,7}
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen getrocknete Tomaten¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Kochtöpfe
- Küchenreibe
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 853.0kcal, Fett 37.6g, Eiweiß 25.7g, Kohlenhydrate 97.5g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Grünkohl** und die **Gnocchi** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob hacken.



4. Sauce fertigstellen

Die **Crème fraîche** und die **getrockneten Tomaten** zum **Paprikagemüse** in den Topf geben und alles mit einem Stabmixer anpürieren, sodass die **Sauce** eine cremige Konsistenz bekommt, aber immer noch stückig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Sauce ansetzen

In einem weiteren großen Topf die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-4Min. anschwitzen. Das **Paprikagemüse** mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem **Sherryessig** ablöschen und vom Herd nehmen.



3. Grünkohl verlesen

Den **Grünkohl** verlesen und ggf. trockene Stellen entfernen. Die **Basilikum-** und die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



6. Gnocchi fertigstellen

Die **Gnocchi** in das kochende Wasser geben und 2-3 Min. köcheln, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Den **Grünkohl** die letzten 1-2Min. dazugeben und mitköcheln lassen. Währenddessen den **Käse** hobeln oder fein reiben.