



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 Kirschtomatensauce mit geschmolzenen Anchovis und duftenden Kräutern verkosten. Das besondere Extra sind die zarten Garnelen, pink mit Pistazienkernen angebraten. Die leichte Brise von einem Salat mit hauchdünnem 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

- 2EL Butter ⁷
- 1½TL Honig
- ½TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

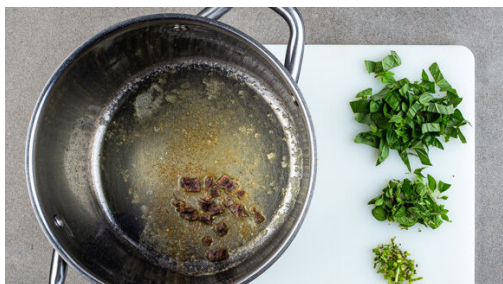
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1059kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 128.1g, Eiweiß 39.9g



1. Sardellen schmelzen

Die **½ der Sardellen** fein schneiden. Die **Basilikum-** und **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und separat grob schneiden, die **Stängel** fein schneiden. Die **Sardellen** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei niedriger Hitze in 2-3Min. schmelzen lassen, ohne die Butter zu bräunen.



4. Garnelen braten

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.



2. Sauce köcheln

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und mit den **Kirschtomaten**, den **Kräuterstängeln** und 1TL Honig in den Topf geben. Die **Sauce** bei niedrigster Hitze 15-20Min. einköcheln lassen. Für ein **Dressing** 1EL Olivenöl, 2TL hellen Essig, ½TL Honig, ½TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



5. Gnocchi kochen

Die **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.



3. Salat zubereiten

Den **Fenchel** vierteln und in hauchdünne Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Orangen** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Zutaten** mit den **Oreganoblättern**, den **Oliven** und dem **Dressing** vermengen.



6. Rucola unterheben

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.