



Pistazien-Knoblauch-Garnelen an Gnocchi

mit Tomatensauce und Fenchel-Orangen-Salat



ca. 40min



3-4 Personen

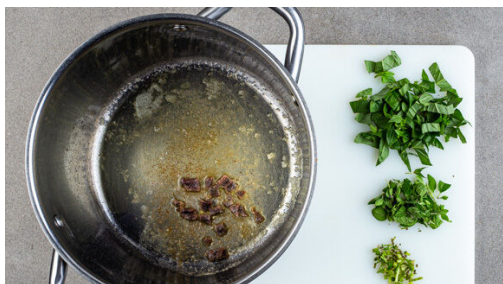
Mit maritimer Leichtigkeit verzauberst du deine Gäste, wenn sie heute die fluffigen Gnocchi in einer aromatischen Kirschtomatensauce mit geschmolzenen Anchovis und duftenden Kräutern verkosten. Das besondere Extra sind die zarten Garnelen, pink mit Pistazienkernen angebraten. Die leichte Brise von einem Salat mit hauchdünnem Fenchel, fruchtigen Orangen und schwarzen Oliven vollendet deine Ode an das Meer.

- 1 Dose Sardellenfilets in Öl ⁴
- 30g Basilikum & Oregano
- 2 Zwiebeln
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 2 Fenchelknollen
- 1 Schalotte
- 3 unbehandelte Orangen
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 60g Pistazienkerne ¹⁵
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²
- 1kg Gnocchi ¹
- 100g Rucola

- 5EL Butter ⁷
- 3TL Honig
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

Energie 1057kcal, Fett 45.3g,
Kohlenhydrate 121.6g, Eiweiß 39.1g



1. Sardellen schmelzen

Die **Sardellen** fein schneiden. Die **Basilikum-** und **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und separat grob schneiden, die **Stängel** fein schneiden. Die **Sardellen** in einem großen Topf mit 3EL 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 Küchentrepp trocken tupfen. Die **Pistazien** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



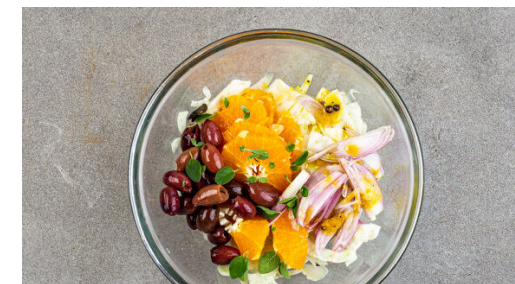
2. Sauce köcheln

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und mit den **Kirschtomaten**, den **Kräuterstängeln** und 2TL Honig in den Topf geben. Die **Sauce** bei niedrigster Hitze 15–20Min. einköcheln lassen. Für ein **Dressing** 2EL Olivenöl, 1EL hellen Essig, 1TL Honig, 1TL Senf und je 1 kräftige 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 2EL 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. 1 cm 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.