



Bunte Gnocchipfanne mit Spinat

mit Tomaten, Kapern 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

- 2 Packungen Pinienkerne
- 1kg Gnocchi¹
- 20g frisches Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung getrocknete Tomaten¹²
- 3 Stückchen Hartkäse^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 24.6g



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. **2/3 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 1-2EL 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 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. rundum knusprig und goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Basilikum schneiden

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



5. Pesto zubereiten

Die **getrockneten Tomaten** fein würfeln. Den **Käse** fein reiben. Die **1/2 des Käses** mit den **getrockneten Tomaten**, den **gehackten Pinienkerne**, der **1/2 der Basilikumblätter**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einem **Pesto** vermengen.



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.