



Gnocchi in Tomaten-Bohnen-Sauce

dazu Salat mit Tamarindendressing



20-30min



2 Personen

Knusprig gebratene Gnocchi werden mit einer würzig-cremigen Tomaten-Sojasahne-Sauce serviert, die mit weißen Bohnen und Tamarindenpaste nahrhaft und aromatisch zugleich ist. Knackig-frischer Romanasalat und frische Kräuter sorgen für zusätzliche Leichtigkeit. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 1 Päckchen Tamarindenpaste
- 20g frisches Basilikum, Thymian & Oregano
- 500g Gnocchi ¹
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 991kcal, Fett 41.9g, Kohlenhydrate 117.6g, Eiweiß 30.9g



1. Gemüse schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden.



2. Sauce kochen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anbraten. Das **Tomatenmark** und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben und 1Min. anrösten. Mit den **Bohnen samt Flüssigkeit** und der **Sojasahne** ablöschen und die **Sauce** 6-8Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen, dann abgedeckt warm halten.



3. Dressing zubereiten

3 Tomatenhälften mit der **Tamarindenpaste** und je 1EL Olivenöl und Wasser zu einem cremigen **Dressing** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und sehr fein hacken. Die **Oreganoblätter** fein schneiden. Die **Basilikumblätter** abzupfen. Einige **Blätter** für die **Garnitur** beiseitelegen, das **restliche Basilikum** fein schneiden.



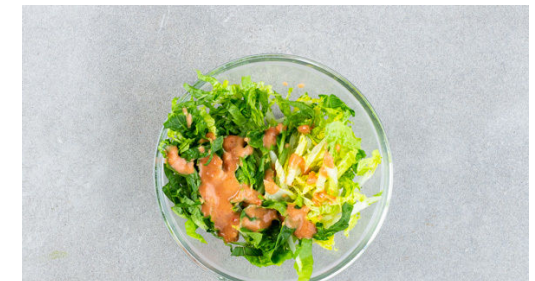
4. Gnocchi anbraten

Die **Gnocchi** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. rundum goldbraun anbraten. Den **Thymian**, den **Oregano** und das **geschnittene Basilikum** dazugeben und 1Min. durchschwenken.



5. Sauce verfeinern

Die **restlichen Kirschtomaten** und 3-5EL Wasser in die **Sauce** rühren und 1Min. aufkochen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** längs in feine Streifen schneiden und mit dem **Dressing** vermengen. Auf jeden Teller etwas **Sauce** geben und die **Gnocchi** darauf anrichten. Mit der **restlichen Sauce** und den **Basilikumblättern** garnieren und mit dem **Salat** servieren.