



Cremige Gnocchi mit Veggie-„Hähnchen“

an grünem Gemüse



ca. 20min



2 Personen

Gnocchi sind echte Allrounder: Egal, ob knusprig in der Pfanne gebraten oder sanft gar gekocht, sie freunden sich mit Saucen und Beilagen jeglicher Art an. Heute gesellen sich zu den kleinen Teigklößchen vegane Hähnchenschnitzel von Heura, Lauch und Zucchini, verfeinert mit ein wenig frisch geriebenem Hartkäse. Ein herrlich vollmundiges und unaufwendiges Gericht!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ⁴
- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 500g Gnocchi ²
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ³
- 3EL Butter ³
- 2TL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher

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

Kochtipp

Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 783kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 95.2g, Eiweiß 35.0g



1. Schnitzel anbraten

1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Die **veganen Hähnchenschnitzel** ggf. grob zerkleinern und mit dem Knoblauch in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei niedriger Hitze erwärmen, bis das **Gemüse** aus Schritt 2 dazukommt. 300ml Wasser in einem Wasserkocher oder einem kleinen Topf aufkochen.



2. Gemüse braten

Den **Lauch** und die **Zucchini** jeweils längs halbieren und quer in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die Hitze für die Pfanne erhöhen. Wenn die Pfanne heiß ist, das **Gemüse** und 1 kräftige Prise Salz unter die **Schnitzel** mengen und 5-8Min. anbraten, bis das **Gemüse** gar ist. Dabei nur gelegentlich umrühren, damit das **Gemüse** kräftig bräunt.



3. Gnocchi garen

Die **½ der Gemüse-Schnitzel-Mischung** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Gnocchi** und 200ml kochendes Wasser in die Pfanne geben, das Wasser erneut zum Kochen bringen und die **Gnocchi** in 3-4Min. gar kochen. Die **Gnocchi** sind dabei nicht komplett mit Wasser bedeckt und saugen einen Großteil der Flüssigkeit auf, daher regelmäßig umrühren.



4. Sauce anrühren

Die **Gnocchi** mit 2TL Mehl bestäuben und ca. 1Min. weiterkochen. Die Hitze stark reduzieren, 50ml Milch angießen, den **Käse** fein reiben und unterheben, bis er geschmolzen ist. 1EL Butter unterrühren und ggf. mehr heißes Wasser zugießen, um eine **Sauce** mit der gewünschten Konsistenz zu erhalten. Mit reichlich Pfeffer würzen und mit Salz abschmecken.



5. Anrichten & servieren

Die **Gnocchi** mit der **Sauce** auf Tellern anrichten, das beiseitegestellte **Gemüse** und die **Schnitzel** darauf verteilen und servieren.



6. Dreierlei Grün

Der Lauch und die Zucchini sind im Originalzustand schön grün, auch wenn sie in der Pfanne eine hübsche Bräune bekommen. Wer noch einen dritten Grünton hinzufügen möchte, kann das zum Beispiel mit etwas frischer Petersilie oder einem anderen Kraut tun, das gehackt entweder unter die Sauce gerührt wird oder als Garnitur zum Einsatz kommt.