



Gnocchi in milchfreier weiße Rinder-Bolognese

mit buntem Gemüsemix



ca. 20min



2 Personen

Was unsere Rinderhackfleisch-Bolognese nicht nur weiß, sondern auch lecker cremig, aber trotzdem milchfrei macht, ist die Geheimzutat Violife Creamy. Außerdem mit von der Partie: ein bunter Gemüsemix, der bereits vorgeschnippelt ist - praktisch! Die fluffigen Gnocchi machen sich großartig in der milden, reichhaltigen Sauce. Und wie der Thymian duftet ...

Was du von uns bekommst

- 250g Rinderhackfleisch
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 5g Thymian
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 500g Gnocchi ¹
- 150g Violife Creamy
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 951kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 108.2g, Eiweiß 40.5g



1. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3Min. krümelig anbraten.



2. Gemüse anbraten

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, dann mit dem **Gemüsemix**, 1EL vegane Margarine und je 1 Prise Salz und Pfeffer zum **Hackfleisch** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis das **Gemüse** weicher wird.



3. Sauce kochen

Den **Thymian samt Stängeln** (siehe auch Schritt 6) und die **½ des Brühwürzes** in die Pfanne rühren, dann 300ml Wasser angießen. Die **Sauce** aufkochen und abgedeckt 5-7Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Gnocchi garen

Währenddessen in einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Gnocchi** in das kochende Wasser geben und 2-3Min. kochen lassen, bis sie gar sind und an der Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Sauce verfeinern

Den **Thymian** aus der Pfanne entfernen. Die **½ des Violife Creamy oder mehr** in die **Sauce** rühren, die **Gnocchi** unterheben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Gnocchi samt Sauce** auf tiefe Teller verteilen und servieren.



6. Einfach anbandeln

Wer in der heißen Sauce nicht so gerne nach herumtreibenden Kräutern fischt, der behelfe sich mit einem fesischen Sträußchen: Den Thymian vor der Verwendung einfach mit etwas Küchenzwirn zusammenbinden – dann klappt's auch ohne Fischen!