



Cremiges Kürbis-Spinat-Gemüse

mit knusprig gebratenen Gnocchi



ca. 25min



2 Personen

Wir könnten dieses Gericht einfach nur anschauen, so viel gute Laune macht der Anblick. Aber letztlich wäre das Verschwendung, denn so würde uns der Genuss entgehen, den die gebratenen Gnocchi und die fein-cremige Kürbis-Spinat-Kombi uns bescheren können. Vorhang auf für ein funkelnendes Juwel der fleischlosen Küche!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 500g Gnocchi ¹
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 100g Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ²
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer mag, kann das Dressing für den Spinatsalat statt mit Zucker mit einem Tröpfchen Honig zubereiten.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1052kcal, Fett 54.6g, Kohlenhydrate 115.2g, Eiweiß 23.1g



1. Gemüse schneiden

Den **Kürbis** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Kürbis garen

Die **Kürbiswürfel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, mit 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln**, die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** zugeben und 6-8Min. weiterköcheln, bis der **Kürbis** gar ist, ggf. 1-2EL Wasser zufügen.



3. Gnocchi anbraten

Während der **Kürbis** köchelt, die **Gnocchi** in einer weiteren großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. rundum knusprig und goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Spinat zugeben

Den fertigen **Kürbis** in der Pfanne mit 1TL Mehl bestäuben. 200ml Milch zugeben und gut verrühren. Die **Crème fraîche** mit dem **Kürbis** vermengen und schmelzen lassen. Die **½ des Spinats** in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen.



5. Salat mischen

2EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren und unter den **restlichen Spinat** mischen. Die **Gnocchi** mit dem **Kürbis-Spinat-Gemüse** vermengen, mit dem **Spinatsalat** anrichten und servieren.



6. Käsiges Kräuter-Kulinarik

Wer es noch käsig haben will, reibt einfach ein bisschen Hartkäse frisch über den lecker dampfend gefüllten Teller. Und falls die Kräuter auf der Fensterbank sehnsüchtig auf ihren Einsatz warten: Heute ist ihr Tag gekommen! Klein schneiden und je nach Geschmack untermischen oder einfach als aromatisches grünes i-Tüpfelchen benutzen.