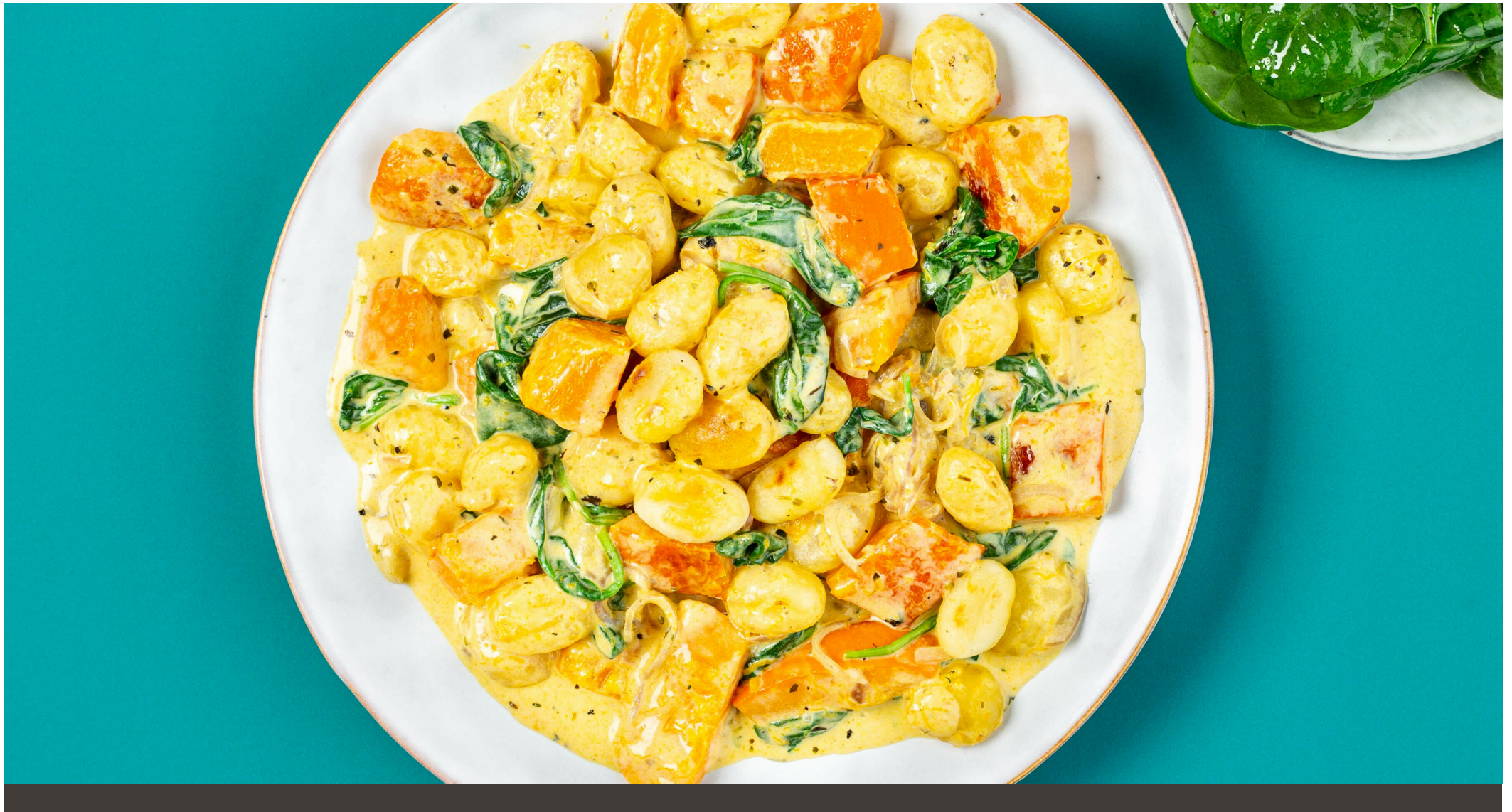




Cremiges Kürbis-Spinat-Gemüse

mit knusprig gebratenen Gnocchi



ca. 25min



3-4 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 funkelnbes Juwel der fleischlosen Küche!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1kg Gnocchi ¹
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 200g Babyspinat
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 400ml Milch ²
- 1EL 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 987kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 115.6g, Eiweiß 23.2g



1. Gemüse schneiden

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



2. Kürbis garen

Die **Kürbiswürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, mit 2EL Essig und je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln**, **⅔ der Gewürzmischung** und den **Knoblauch** zugeben und 6-8Min. weiterköcheln, bis der **Kürbis** gar ist, ggf. 1-2EL Wasser zufügen und mit mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



3. Gnocchi anbraten

Während der **Kürbis** köchelt, die **Gnocchi** in einer weiteren großen Pfanne mit 2EL 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 1EL Mehl bestäuben. 400ml 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 käsiger 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.