



Veganes Knusperschnitzel

auf Gnocchi in Tomatensauce



ca. 20min



4 Portionen

Unsere Easy-Prep-Rezepte machen dir das Leben besonders leicht und passen sich all deinen Plänen an: Du brauchst ein kleines Abendessen, eine Extra-Portion Soulfod für trübe Tage, oder einfach ein Gericht, bei dem Kinder nicht nur mitessen, sondern auch mitkochen können? Nichts leichter als das. Folge unserem Rezept und zaubere in vier einfachen Schritten dein nächstes Lieblingsgericht. Los geht's!

Was du von uns bekommst

- 1kg Gnocchi ¹
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 2 Pck. Tomatensauce mit Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Topf
- große Pfanne
- 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 695kcal, Fett 11.8g, Kohlenhydrate 113.3g, Eiweiß 28.0g



1. Kinderküche

Die Kinder wollen helfen, aber du willst kein Tomatensaucen-Massaker in deiner Küche? Fülle die abgetropften Gnocchi und die Tomatensauce in eine große, fest verschließbare Plastikdose – und dann kräftig schütteln! So mischen die Kleinen kräftig mit und die Sauce bleibt, wo sie hingehört.



2. Gnocchi kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, die **Gnocchi** zugeben und in 4–6Min. gar ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen.



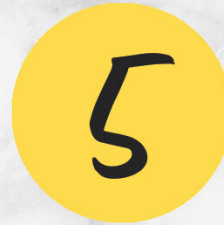
3. Schnitzel braten

Die **veganen Schnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2–3Min. goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen.



4. Sauce erwärmen

Die **Tomatensauce** in der Schnitzelpfanne bei niedriger Hitze erwärmen, die **Gnocchi** untermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken



5. Servieren

Die **Schnitzel** in Streifen schneiden und auf den **Gnocchi in Tomatensauce** servieren.



6. Mit Stäbchen essen

Extragemüse fällig? Einfach etwas Gurke und Karotte in Sticks schneiden und dazu reichen – das schmeckt auch Kids!