



Feurige Veggieshack-Gnocchipfanne

mit Gochujang-Sauce und Pak Choi



ca. 25min



3-4 Personen

Was macht ein Gericht eigentlich zu „Comfortfood“? Wir haben mal darüber nachgedacht: Herzhafte Zutaten wie veganes Hack und Gnocchi. Eine einfache Zubereitung mit nur einer Pfanne auf dem Herd. Und Wärme – dafür haben wir zu koreanischer Chilipaste gegriffen. Dazu noch Tomaten und Pak Choi, damit es nicht zu schwerfällig wird – perfekt! Wir ziehen uns dann mal mit unseren Schüsseln aufs Sofa zurück ...

Was du von uns bekommst

- 4 Tomaten
- 1 Pak Choi
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,3}
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 1kg Gnocchi ¹
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter (auf Zimmertemperatur) ²
- 3TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- Messbecher

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

Kochtipp

Wir empfehlen für dieses Gericht die Zubereitung im Wok, damit alle Zutaten viel Platz haben und schnell gar werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 769kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 106.1g, Eiweiß 30.3g



1. Knoblauchbutter anrühren

3 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit 2EL Butter zu einer Knoblauchbutter verrühren.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** vom Strunk befreien und in breite Spalten schneiden. Den **Pak Choi** vom Strunk befreien, die **grünen Blätter** in grobe Stücke schneiden und die **weißen Teile** längs halbieren und quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden.



3. Hack braten

Die **Chilipaste** mit 3TL Honig und 2EL Essig zu einer **Sauce** verrühren. Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne auswischen und weiterverwenden.



4. Gemüse & Gnocchi garen

Die **weißen Teile des Pak Choi** in derselben Pfanne mit der Knoblauchbutter bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten, die **Tomaten** und die **Sauce** zugeben und weitere ca. 2Min. braten. 200ml Wasser zugießen und zum Köcheln bringen. Die **Gnocchi** hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren 5-8Min. köcheln lassen, bis die **Gnocchi** weich sind und die **Sauce** eingedickt ist.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Hack** und die **grünen Teile des Pak Choi** in die Pfanne geben und 2-3Min. gründlich unterrühren. Die **Gnocchipfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



6. „Easy peasy ...“

„... lemon squeazy!“ Das Sprichwort wird im Englischen verwendet, wenn etwas besonders einfach ist – wie zum Beispiel in diesem Gericht, wenn wir die übrig gebliebene halbe Zitrone, die seit ein paar Tagen in unserem Kühlschrank auf ihren Einsatz wartet, über unserem Teller auspressen, um mit ein paar Spritzern Zitronensaft für zusätzliche Frische zu sorgen. Echt unkompliziert, stimmt's?