



Italienischer Gnocchi-Auflauf

mit Zucchini und Tomaten



20-30min



2 Portionen

Schnelles und leckeres Abendessen gefällig? Fix das Gemüse klein geschnitten und angebraten, da wird es auch schon von den Tomaten umarmt, mit mediterranen Gewürzen verfeinert und zusammen mit den Gnocchi und einer guten Portion Cheddar in den Ofen verfrachtet und gebacken. Und zack steht es auch schon auf dem Tisch!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 500g Gnocchi ¹
- 75g geriebener Cheddar ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroße Auflaufform
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 719kcal, Fett 21.3g, Kohlenhydrate 100.8g, Eiweiß 28.5g



1. Lauch schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Lauch anbraten

Den **Lauch** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anschwitzen, dabei häufig umrühren.



3. Zucchini zufügen

Währenddessen die **Zucchini** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dann in die Pfanne zugeben und 2-3Min. mitbraten.



4. Sauce zubereiten

Die **gehackten Tomaten** unterrühren und die **Sauce** aufkochen lassen. Mit **2-3TL Gewürzmischung**, 1EL Essig und 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken, nach Wunsch mehr **Gewürzmischung** zugeben. Die **Sauce** noch 1-2Min. weiterköcheln lassen, dann vom Herd nehmen.



5. Auflauf backen

Die **Gnocchi** in einer mittelgroßen Auflaufform verteilen und gleichmäßig mit der **Sauce** bedecken. Den **Käse** auf der **Sauce** verteilen und den **Auflauf** 10-15Min. im Ofen backen, bis die **Gnocchi** gar sind und der **Käse** goldgelb zerlaufen ist.



6. Alles muss rein

Natürlich passen unsere Auflaufstars Lauch und Zucchini perfekt zu den saftigen Gnocchi, der Kreativität sind aber kaum Grenzen gesetzt, wenn jemand in Veggie-Stimmung ist: Also immer hinein in die Pfanne mit Paprika, Zwiebel & Co. – und mitgebraten! Die Gnocchi werden sich nicht beschweren.