



Vegane Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit Oliven

mit frischen Kräutern und Zitrone



ca. 20min



4 Portionen

Kaum etwas macht so viel Lust auf den Frühling wie ein farbenfrohes Mahl mit frischen Zutaten, das noch dazu fix auf dem Tisch steht. Heute gibt es fluffige Gnocchi, die mit einem schmackhaften Mix aus Karotten, Zucchini und Paprika sowie Kirschtomaten und Oliven in der Pfanne landen und sich anschließend in einer würzigen Sauce mit Violife Creamy, Zitronensaft sowie frischem Dill und Petersilie wälzen dürfen.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 20g Dill & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 800g Paprika-Zucchini-Gemüsemix
- 1kg Gnocchi ¹
- 500g Kirschtomaten
- 2 Pck. grüne Oliven
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 300g Violife Creamy

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 837kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 109.2g, Eiweiß 17.6g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Kräuter** grob schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten, bis das **Gemüse** anfängt weich zu werden.



3. Gnocchi zugeben

Die **Zwiebeln**, die **Gnocchi** und 2EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten.



4. Tomaten & Oliven zugeben

Die **Kirschtomaten**, die **Oliven** und die **Gewürzmischung** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten.



5. Sauce herstellen

Die Hitze reduzieren, den **Violife Creamy** in die Pfanne geben und ca. 3Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist. Die **Sauce** mit **1-2TL Zitronensaft** würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gnocchi verfeinern

Ca. **2TL Kräuter** für die Garnitur aufbewahren, die **restlichen Kräuter** mit den **Gnocchi** vermengen. Die **Gnocchi** mit den **übrigen Kräutern** und **1-2TL Zitronenschale** garnieren und servieren.