



## Italienischer Gnocchi-Auflauf

mit Zucchini und Tomaten



20-30min



4 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

- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1kg Gnocchi <sup>1</sup>
- 150g geriebener Cheddar <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- große Auflaufform
- große 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 712kcal, Fett 21.2g, Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 28.3g



### 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 großen Pfanne mit 2EL 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. Die **Gewürzmischung**, 2EL Essig und 1 kräftige Prise Zucker zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Sauce** noch 1-2Min. weiterköcheln lassen, dann vom Herd nehmen.



### 5. Auflauf backen

Die **Gnocchi** in einer großen 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.