



Pistazien-Knoblauch-Garnelen an Gnocchi

mit Tomatensauce und Fenchel-Orangen-Salat

ca. 35min 2 Portionen

Mit maritimer Leichtigkeit verzauberst du deine Gäste, wenn sie heute die fluffigen Gnocchi in einer aromatischen Kirschtomatensoße mit geschmolzenen Anchovis und duftenden Kräutern verkosten. Das besondere Extra sind die zarten Garnelen, pink mit Pistaziennüssen angebraten. Die leichte Brise von einem Salat mit hauchdünнем Fenchel, fruchtigen Orangen und schwarzen Oliven vollendet deine Ode an das Meer.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose MSC-Sardellen in Öl²
- 15g Basilikum & Oregano
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Schalotte
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 40g Pistazienkerne⁶
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹
- 500g Gnocchi³
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter⁴
- 1½TL Honig
- ½TL Senf⁵
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5), Schalenfrüchte (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1081kcal, Fett 43.7g, Kohlenhydrate 126.7g, Eiweiß 42.5g



1. Sardellen schmelzen

Die **½ der Sardellen** fein schneiden. Die **Basilikum-** und **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und separat grob schneiden, die **Stängel** fein schneiden. Die **Sardellen** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei niedriger Hitze in 2-3Min. schmelzen lassen, ohne die Butter zu bräunen.



4. Garnelen braten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Pistazien** grob hacken. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Pistazien** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anrösten, dann den **Knoblauch** und die **Garnelen** hinzufügen und weitere 2-3Min. braten, bis die **Garnelen** pink und gar sind.



2. Sauce köcheln

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und mit den **Kirschtomaten**, den **Kräuterstängeln** und 1TL Honig in den Topf geben. Die **Sauce** bei niedrigster Hitze 15-20Min. einköcheln lassen. Für ein **Dressing** 1EL Olivenöl, 2TL hellen Essig, ½TL Honig, ½TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



3. Salat zubereiten

Den **Fenchel** vierteln und in hauchdünne Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Orangen** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Zutaten** mit den **Oreganoblättern**, den **Oliven** und dem **Dressing** vermengen.



5. Gnocchi kochen

Die **Zwiebelhälften** aus der **Sauce** entfernen, dann die **Gnocchi** einröhren und bei mittlerer Hitze 3-4Min. kochen lassen, bis sie gar sind. Die **Sauce** mit 1EL Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Rucola unterheben

Den **Rucola** unter den **Salat** heben. Die **Gnocchi samt Sauce** auf tiefe Teller verteilen. Die **Pistazien-Knobauch-Garnelen** darauf anrichten, und mit den **Basilikumblättern** garnieren und servieren. Den **Fenchel-Orangen-Salat** dazu reichen.