



Schnelle Gnocchi-Zucchini-Pfanne

mit Tomaten und Basilikum



20-30min



2 Personen

Heute haben wir ein unkompliziertes veganes Pfannengericht für dich: Die knusprig angebratenen Gnocchi werden mit geriebener Zucchini und einer cremig-feinen Sauce mit erfrischender Zitrone, Kirschtomaten und Basilikum serviert. Wenig Aufwand, viel Geschmack!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frisches Basilikum
- 500g Gnocchi 1
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Sojasahne 6
- 1 Päckchen Hefeflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 724kcal, Fett 26.5g, Kohlenhydrate 95.1g, Eiweiß 21.5g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit 1/2TL Salz vermischt ca. 5Min. ziehen lassen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Basilikumblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden.



4. Zitrone vorbereiten

Ca. die **1/2 der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



2. Gnocchi anbraten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten.



3. Zucchini auswringen

Die **Zucchiniraspel** in einem Sieb oder Geschirrtuch gut auswringen, mit den **Zwiebeln** und dem **Knoblauch** zu den **Gnocchi** geben und 3-4Min. mitbraten.



5. Sauce einkochen

Den **Zucchini-Gnocchi-Mix** mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann den **Zitronenabrieb** und die **Sojasahne** zugeben und die **Sauce** 1-2Min. sanft köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzufügen, bis alles gleichmäßig von **Sauce** bedeckt ist.



6. Gnocchi fertigstellen

Die **Kirschtomaten** und das **Basilikum** untermischen und mit dem **Zitronensaft** abschmecken. Die **Gnocchi-Zucchini-Pfanne** nach Belieben mit den **Hefeflocken** bestreuen und mit den **Zitronenspalten** garniert servieren.