



## Schnelle Gnocchi-Zucchini-Pfanne

mit Tomaten und Basilikum



20-30min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g frisches Basilikum
- 1kg Gnocchi<sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Sojasahne<sup>6</sup>
- 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 600kcal, Fett 17.7g, Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 18.3g



### 1. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit 1TL 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.