



## Knusprige Gnocchi mit Spinat-Käse-Sauce

dazu leckere Petersilienkarotten



20-30min



4 Portionen

Gnocchi sind heutzutage in aller Munde. Ein gar nicht so wohl gehütetes Geheimnis ist jedoch, dass sie nicht nur gekocht, sondern auch gebraten oder gegrillt der Zenit des Genusses sein können! Unter der leicht angeknuspten Oberfläche offenbart sich ein angenehm weiches Inneres. Wir präsentieren die kleinen Italiener in cremiger Spinat-Käse-Sauce, begleitet von gerösteten Karotten mit Petersilientouch. Auf die inneren Werte!

## Was du von uns bekommst

- 3 Karotten
- 1kg Gnocchi 2
- 2 unbehandelte Zitronen
- 20g Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stückchen Hartkäse <sup>1,3</sup>
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>3</sup>
- 4TL Weizenmehl <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

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

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 822kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 97.1g, Eiweiß 21.2g



### 1. Karotten rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in mundgerechte Stifte schneiden. Die **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Gnocchi** eine Schiene über den **Karotten** in den Ofen geben und in 14-16Min. goldbraun und leicht knusprig backen.



### 2. Gnocchi backen

Auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Backblech die **Gnocchi** mit 3EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Gnocchi** eine Schiene über den **Karotten** in den Ofen geben und in 14-16Min. goldbraun und leicht knusprig backen.



### 3. Zutaten vorbereiten

**1 Zitrone** in Spalten schneiden, von der **anderen Zitrone** die **Schale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Käse** fein reiben.



### 4. Karotten verfeinern

In einem kleinen Topf 2EL Butter bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Petersilie** und **2EL Zitronensaft** einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertig gerösteten **Karotten** direkt gründlich mit der **Petersilienbutter** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. 4TL Mehl einrühren, weitere 30Sek. braten. Mit 400ml Wasser ablöschen und 3-4Min. köcheln. **2TL Zitronenabrieb** zugeben, den **Spinat** unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Gnocchi** und die **½ des Käses** unterrühren, mit **Karotten**, **Zitronenspalten** und **restlichem Käse** servieren.



### 6. Auf den Zahn gefühlt

Viel gebissfreundlicher als unsere wunderbar cremige Kreation kann ein Gericht eigentlich gar nicht sein - vom Spinat, der zwischen den Zähnen hängen bleiben kann, vielleicht mal abgesehen. Wem die leichte Bissigkeit der gebackenen Gnocchi nicht ausreicht, der kann sich mit ein paar gerösteten Kürbis- oder Sonnenblumenkernen behelfen.