



## Knusprige Gnocchi mit Spinat-Käse-Sauce

dazu leckere Petersilienkarotten



20-30min



2 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

- 2 Karotten
- 500g Gnocchi <sup>2</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>1,3</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>3</sup>
- 1EL 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 890kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 99.7g, Eiweiß 23.1g



1

### 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 1EL Olivenöl und je 1 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.



4

### 4. Karotten verfeinern

In einem kleinen Topf 1EL Butter bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die **Petersilie** und **1EL Zitronensaft** einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertig gerösteten **Karotten** direkt gründlich mit der **Petersilienbutter** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2

### 2. Gnocchi backen

Auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Backblech die **Gnocchi** mit 2EL Olivenöl und je 1 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.



5

### 5. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. 1EL Mehl einrühren, weitere 30Sek. braten. Mit 200ml Wasser ablöschen und 3-4Min. köcheln. **1TL 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.



3

### 3. Zutaten vorbereiten

Die **Zitronenschale** von **1 Hälfte** abreiben, die **Zitrone** halbieren, die **abgeriebene Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Käse** fein reiben.



6

### 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.