



Deftige Grünkohl-Gnocchi

in cremiger Paprika-Tomaten-Sauce

 30-40min  2 Portionen

So schmecken echte Seelentröster, die sich „Good Mood Food“ nennen dürfen: Eine pürierte Sauce aus Paprika, getrockneten Tomaten und Crème fraîche umschmiegt die lockeren Gnocchi, blanchierter Grünkohl, frisches Basilikum und Petersilie sind mit von der Partie. Geriebener Käse gehört natürlich unbedingt dazu. Ein echtes Wohlfühlessen an kalten Tagen.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Paprika
- 1 Bund Grünkohl
- 20g Basilikum & Petersilie
- 500g Gnocchi 1
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- Stabmixer
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 853kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 97.5g, Eiweiß 25.7g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Grünkohl** und die **Gnocchi** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob hacken.



4. Sauce fertigstellen

Die **Crème fraîche** und die **getrockneten Tomaten** zum **Paprikagemüse** in den Topf geben und alles mit einem Stabmixer anpürieren, sodass die **Sauce** eine cremige Konsistenz bekommt, aber immer noch stückig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Sauce ansetzen

In einem weiteren großen Topf die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-4Min. anschwitzen. Das **Paprikagemüse** mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem **Sherryessig** ablöschen und vom Herd nehmen.



5. Gnocchi und Kohl garen

Die **Gnocchi** in das kochende Wasser geben und 2-3 Min. köcheln, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Den **Grünkohl** die letzten 1-2Min. dazugeben und mitköcheln lassen. Währenddessen den **Käse** hobeln oder fein reiben.



3. Grünkohl verlesen

Den **Grünkohl** verlesen und ggf. trockene Stellen entfernen. Die **Basilikum-** und die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



6. Gnocchi fertigstellen

Den **Grünkohl** und die **Gnocchi** in ein Sieb abgießen, dann in die **Sauce** geben und alles gut verrühren. Ca. **2/3 der gehackten Kräuter** unterheben. Die **Grünkohl-Gnocchi** mit **Käse** bestreuen und nach Wunsch mit den **restlichen Kräutern** garniert servieren.