



One-Pan-Gnocchi mit Feta

in tomatiger Fenchel-Kapern-Sauce



ca. 25min



2 Portionen

Gnocchi sind die Teigklößchen unseres Vertrauens. Deshalb können wir auch einfach nicht die Finger davon lassen und denken uns ständig neue leckere Rezepte damit aus. Heute präsentieren wir eines der Ergebnisse: Feine Gnocchi in einer aromatisch-würzigen Tomatensauce mit Fenchel und Kapern. Als Topping gibt's fein-cremigen, salzigen Feta. Und das Beste: Du brauchst kaum mehr als eine Pfanne. Toll!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Kapern
- 1 Pck. Chiliflocken
- 500g Gnocchi ¹
- 100g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher

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 764kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 98.8g, Eiweiß 25.8g



1. Fenchel schneiden

Den **Fenchel** von den Stielen, dem harten Strunk und dem **Fenchelgrün** befreien, das **Fenchelgrün** aufbewahren. Den **Fenchel** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



2. Fenchel anschwitzen

Die **Zwiebeln** und den **Fenchel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. anschwitzen, bis die **Zwiebeln** weich und glasig sind.



3. Tomaten schneiden

In einem Wasserkocher 225ml Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln.



4. Tomatenmark zugeben

Das **Tomatenmark**, den **Knoblauch**, die **½ der Kapern**, **¼ der Chiliflocken** oder **mehr nach Geschmack** sowie je 1 Prise Zucker und Pfeffer zu dem **Fenchel** in die Pfanne geben. Ca. 2Min. mitbraten, bis das **Tomatenmark** eine dunkle Farbe angenommen hat.



5. Gnocchi garen

Die **Gnocchi** in die Pfanne geben, mit dem aufgekochten Wasser ablöschen und 2-4Min. köcheln lassen. Regelmäßig umrühren, damit die **Gnocchi** nicht am Pfannenboden kleben bleiben.



6. Tomaten untermengen

Die Pfanne vom Herd nehmen, sobald die **Gnocchi** gar sind, dann die **Tomaten** und die **restlichen Kapern** untermengen. Die **Gnocchi** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und den **Feta** mit den Händen darüber zerkrümeln. Mit dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.