



## Garnelen-Gnocchi-Pfanne

mit Pesto und Zucchini



ca. 25min



2 Personen

Garnelen sind ein ziemlich bunter Haufen. Es gibt unzählige Arten, die meisten im Meer, etwa ein Viertel jedoch im Süßwasser. Einige wenige wagen sogar den Spagat zwischen Wasser und Land. Unsere heutigen Kandidaten gehören zwar nicht dazu, sie haben es aber trotzdem aufs Land geschafft, nämlich auf deinen Teller: Mit frischem Gemüse, knusprigen Gnocchi und selbst gemachtem Cashew-Basilikum-Pesto finden sie würdige Begleiter.



- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 20g frisches Basilikum
- 2 Päckchen Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 Packung Garnelen <sup>2</sup>
- 500g Gnocchi <sup>1</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 989kcal, Fett 44.9g,  
Kohlenhydrate 104.0g, Eiweiß 44.5g



## 1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in quer ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



#### 4. Gnocchi anbraten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. rundum goldbraun anbraten.



## 2. Pesto zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Basilikumblätter** abzupfen. Die **Cashews** grob hacken und in einem hohen Gefäß mit ca. **2/3 des Käses**, dem **Basilikum**, 3EL Olivenöl und 1EL Wasser pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## 5. Gemüse und Garnelen garen

Die **Zucchini** zu den **Gnocchi** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten, dann den **Lauch** dazugeben und alles weitere ca. 2Min. braten. Die **Garnelen** und den **Knoblauch** hinzufügen und 1-2Min. braten, bis die **Garnelen** gar sind.



### 3. Garnelen vorbereiten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und längs halbieren. Evtl. vorhandene Reste vom Darm entfernen und die **Garnelen** mit 1 Prise Pfeffer würzen.



## 6. Anrichten und servieren

Die **Garnelen-Gnocchi-Pfanne** mit dem **Pesto** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **restlichen Käse** garniert servieren.