



Garnelen-Gnocchi-Pfanne

mit Pesto und Zucchini



ca. 25min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 40g frisches Basilikum
- 2 Päckchen Casnewkerne ¹⁵
- 1 Packung Garnelen ²
- 1kg Gnocchi ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Eier (3), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 831kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 94.9g, Eiweiß 34.7g



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 4EL 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**, 6EL Olivenöl und 2EL 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.