

MARLEY SPOON



RS Gnocchi mit Spinat-Kürbiskern-Pesto

mit geröstetem Gemüse und Rauchmandeln



30-40min



4 Portionen

Mit diesem Gericht verfolgen wir einen populären Ernährungsansatz: Man soll den Regenbogen essen. Damit ist nicht wortwörtlich das bunte Naturspektakel gemeint - es wird vielmehr auf farbenfrohe, obst- und gemüselastige Mahlzeiten angespielt. Nun denn, unser Pesto ist saftig grün, die Radieschen schön rot und die Zwiebeln intensiv lila. Was will man mehr?

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Bund Radieschen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Basilikum
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Kürbiskerne
- 1kg Gnocchi ¹
- 50g Rauchmandeln ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Sieb

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

Allergene

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

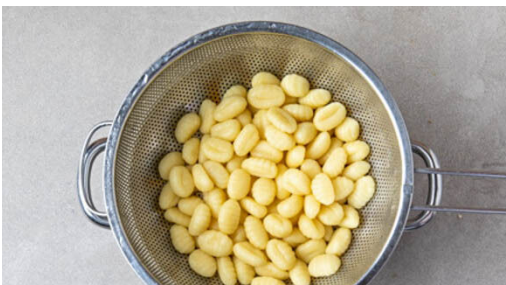
Nährwertangaben pro Portion

Energie 951kcal, Fett 49.7g, Kohlenhydrate 94.1g, Eiweiß 28.3g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Radieschen** vierteln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Alles auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen und mit 3EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen in 20-25Min. gar und leicht goldbraun rösten.



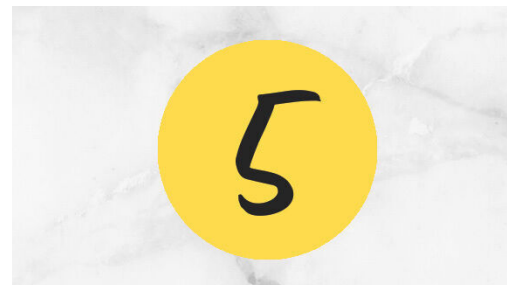
4. Gnocchi kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Gnocchi** zum Kochen bringen. Die **Gnocchi** in das kochende Wasser geben und 2-3Min. kochen lassen, bis sie gar sind und an der Oberfläche schwimmen. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen und beiseitestellen, die **Gnocchi** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Basilikumblätter** abzupfen und die **Blätter** und **Stängeln** getrennt fein schneiden. Den **Spinat** grob hacken.



5. Gnocchi fertigstellen

Die **Gnocchi** zurück in den Topf geben und mit **3-4EL Pesto** und **3-5EL Kochwasser** vermengen. Ggf. mehr **Pesto** oder **Kochwasser** zugeben, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Die **Mandeln** grob hacken.



3. Pesto zubereiten

Den **Spinat** in einem hohen Gefäß geben mit den **Kürbiskernen**, dem **Knoblauch**, den **Basilikumstängeln**, **½ der Basilikumblätter**, 5EL Olivenöl, 2EL Essig, 4EL Wasser und je ½tl Salz und Pfeffer. Mit einem Stabmixer zu einem feinen **Pesto** pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten & servieren

Das fertig geröstete **Gemüse** auf den **Pesto-Gnocchi** anrichten und mit den **Mandeln** bestreut servieren.