



Gnocchi mit Spinat-Kürbiskern-Pesto

mit geröstetem Gemüse und Rauchmandeln



30-40min



2 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
- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 25g Kürbiskerne
- 500g Gnocchi ¹
- 25g Rauchmandeln ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse

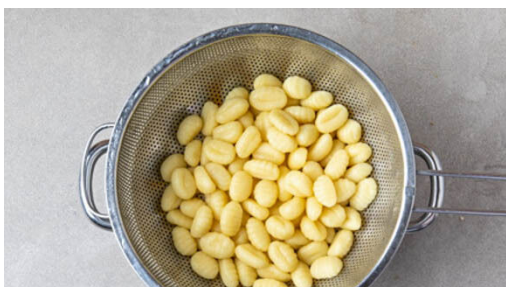
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1027kcal, Fett 57.3g,
Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 29.1g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Radieschen** vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen in 20-25Min. gar und leicht goldbraun rösten.



4. Gnocchi kochen

In einem mittelgroßen 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.



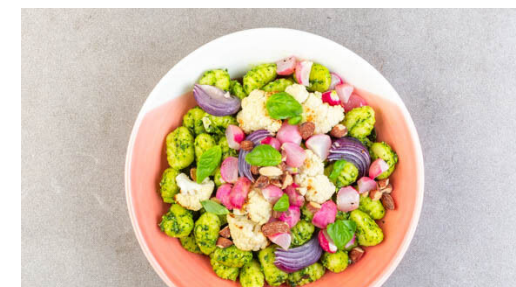
5. Gnocchi fertigstellen

Die **Gnocchi** zurück in den Topf geben und mit **2EL Pesto** und **2-4EL 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**, 3EL Olivenöl, 1EL Essig, 2EL Wasser und je 1 kräftigen Prise 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** und **restlichen Basilikum** bestreut servieren.