MARLEY SPOON



Käse-Gnocchi in Paprikasauce

mit Grünkohl und Rauchmandeln

20-30min 4 Portionen

Tomatensauce? Nein, heute steht ein anderes rotes Gemüse im Scheinwerferlicht: die Paprika. Sie wird zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und feinwürzigem Hartkäse zu einer herzhaften Sauce püriert und kann es kaum erwarten, sich an unsere mit Käse gefüllten Gnocchi zu schmiegen. Zusammen mit Grünkohl und Rauchmandeln ein köstlicher Genuss auf dem Teller.

Was du von uns bekommst

- 50g Rauchmandeln [4]
- 2 Bund Grünkohl
- 800g Gnocchi mit Käsefüllung [1,2,3]
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Töpfe
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Lupinen, Senf, Erdnüsse, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 553kcal, Fett 18.1g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 20.1g



1. Rauchmandeln anrösten

Die **Rauchmandeln** in einem großen Topf ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze in 1–2Min. goldbraun anrösten, dann beiseitestellen. Im gleichen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Grünkohl** und die **Gnocchi** zum Kochen bringen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken und die Schale entfernen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und grob in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln.



3. Gemüse anrösten

In einem weiteren großen Topf die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Paprika** ohne Öl bei starker Hitze 2–3Min. anrösten, dabei gelegentlich umrühren. Das **Gemüse** soll ruhig ein paar dunkle Stellen bekommen. Dann auf mittlere Hitze reduzieren, die **Tomaten** und das **Tomatenmark** zugeben und ca. 150ml Wasser angießen, sodass das **Gemüse** knapp bedeckt ist.



4. Sauce pürieren

Das **Gemüse** kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und 8–10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar und ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist. Den **Käse** in den Topf geben und alles mit einem Stabmixer pürieren, bis eine sämige **Sauce** entsteht. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kohl & Gnocchi kochen

Währenddessen den **Grünkohl** in mundgerechte Stücke zerteilen, dabei ggf. harte Stiele entfernen. Im kochenden Wasser ca. 5Min. garen, dann die **Gnocchi** zugeben und 2–3Min. kochen lassen, bis sie gar sind und an der Oberfläche schwimmen



6. Fertigstellen & servieren

Den **Grünkohl** und die **Gnocchi** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zur **Sauce** in den Topf geben und vorsichtig unterheben. Die **Rauchmandeln** grob hacken und die **Gnocchi** mit den **Rauchmandeln** garniert servieren.