



Gnocchi mit Artischocken und Spinat

in veganer Cremesauce mit Paprika und Tomaten



ca. 25min



2 Personen

Woher Gnocchi nun genau kommen, darüber streitet man sich in Italien. Sicher ist, dass die butterweichen und populären, aus Kartoffeln gemachten Knödelchen erst nach der Ankunft der Knolle im siebzehnten Jahrhundert Einzug in die Mittelmeerküche hielten. Heute finden Sie auf deinem Teller - in einer zitronig frischen, veganen Sauce mit Spinat, Artischocken, Paprika und Tomaten - ihr neues Zuhause. Benvenuto!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 Tomate
- 1 Dose Artischockenherzen
- 500g Gnocchi 1
- 100g Babyspinat
- 1 Packung Sojasahne 6
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 779kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 109.3g, Eiweiß 21.6g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomate** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Artischocken** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Sauce köcheln

Den **Spinat** mit der **Sojasahne**, **1TL Brühgewürz**, 100ml Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und 3-4Min. einköcheln lassen.



2. Gnocchi braten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. Die Hitze reduzieren, falls die **Gnocchi** zu dunkel werden.



5. Gnocchi verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Gnocchi** in der Pfanne mit der **Zitronenschale** verfeinern.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, dann die **Artischocken**, die **Tomaten** und die **Paprika** zugeben und 4-5Min. weich braten.



6. Sauce fertigstellen

Die **Sauce** mit dem **Zitronensaft** sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Gnocchi** auf Teller verteilen, die **Sauce** darauf anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.