

Mediterrane Gnocchi



Zutaten:

- 1 Strauchtomaten
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1/2 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 EL Tomatenmark
- 250 g Gnocchi, frisch
- 200 g Mozzarella light



Gewürze:

2 Prisen Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer,
1 EL Italienische Kräuter



2 Portionen



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

- 1) 1 Tomate, 1 Zucchini, 1 Paprika und 1/2 Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. 1 Zwiebel fein würfeln.
- 2) In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel ca. 2 Minuten anbraten. Zucchini, Paprika und Aubergine zugeben und weitere 3 Minuten braten. 1 EL Tomatenmark einrühren, kurz mitbraten und dann Tomatenwürfel zugeben. Mit 2 Prisen Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und 1 EL italienischen Kräutern würzen.
- 3) In einer weiteren Pfanne 1 EL Butter erhitzen und 250 g Gnocchi ca. 6 Minuten rundherum goldbraun braten.
- 4) 200 g Mozzarella light würfeln.
- 5) Gnocchi und Mozzarellawürfel dem Gemüse untermischen und kurz erwärmen.

Rezeptvariationen:

Je nach Geschmack, kann das Gemüse hier beliebig ausgetauscht oder ergänzt werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Mediterrane Gnocchi



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	500 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	17,5 g 8,1 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	54,6 g 9,6 g
Protein	29,2 g
Ballaststoffe	6,9 g