

Gnocchi mit grünem Spargel

Zubereitungs- und Kochzeit:

- Gesamtzeit: 25 Minuten
- Zubereitungszeit: 10 Minuten
- Kochzeit: 15 Minuten
- Portion: 4

Zutaten:

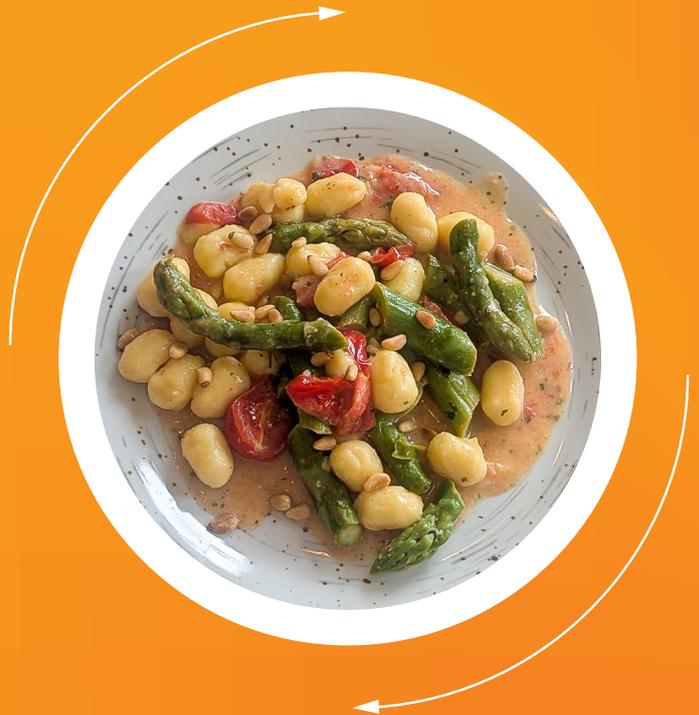
- 500g frischer grüner Spargel, in Stücke geschnitten
- 500g Gnocchi (aus dem Frischeregal)
- 2 EL Butter
- 1 Beutel Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200ml Sahne
- 50g Parmesan, frisch gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Ein Spritzer Zitronensaft
- Frische Petersilie zum garnieren
- Handvoll Cocktailtomaten (optional)

Vorbereitung:

- Setze einen Topf mit Wasser auf und bringe es zum Kochen
- Gib den grünen Spargel (ganz oder in Stücke geschnitten) hinein und koche ihn für etwa 2-3 Minuten, bis er bissfest ist. Abgießen und bei Seite stellen
- Koche die Gnocchi in einem großen Topf mit Salzwasser, bis sie an die Oberfläche steigen (ca. 2-3 Minuten)
- Abgießen und ebenfalls bei Seite stellen
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und bei Seite stellen
- Cocktailtomaten halbieren und bei Seite stellen

Zubereitung:

- Erhitze die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze
- Füge den Knoblauch hinzu und brate ihn für etwa 1 Minute an, bis er duftet
- Gieße die Sahne in die Pfanne und lasse sie bei mittlerer Hitze aufkochen
- Reduziere die Hitze und lasse die Sauce für 2-3 Minuten köcheln, bis sie etwas eindickt
- Rühre den Parmesan in die Sauce ein, bis er vollständig geschmolzen ist und die Sauce cremig wird
- Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken
- Gib die gekochten Gnocchi und den Spargel, sowie die halbierten Tomaten in die Pfanne und vermische alles gut, sodass die Gnocchi mit der Sauce überzogen sind. Lass das Gericht für 1-2 Minuten auf niedriger Hitze ziehen, damit sich die Aromen gut verbinden
- Serviere die Gnocchi mit grünem Spargel auf Tellern und garniere sie mit frischer Petersilie und noch einem Spritzer Zitronensaft und gerösteten Pinienkernen, wenn gewünscht



Perfekt für ein schnelles Abendessen, Frühlingsfeste oder -feiern, eine vegetarische Mahlzeit, das Familienessen oder alle Spargel-Liebhaber.

Kalorien pro Portion: 450-500
Wichtige Nährstoffe: Eiweiß 12g, Kohlenhydrate 55g, Fett 25g

Step by Step



1.



3.



2.



4.



6.



5.