



# Gnocchi auf Rahmkohlrabi mit krossem Quinoa

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
👉 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Frühlingszwiebeln 1 Bund

Kohlrabi 2 St.

Petersilie, frisch 20 g

Butter 3 EL

Quinoa 50 g

Gnocchi, frisch 800 g

Zucker

Schlagsahne 200 g

Pfeffer, schwarz

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und die grünen und weißen Teile getrennt voneinander in ca. 0,5 cm dünne Ringe schneiden. Kohlrabi schälen und in grobe Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Quinoa darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 5–8 Min. goldbraun anbraten. Leicht salzen und beiseitestellen. Pfanne auswischen.
3. Gnocchi im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. vorgaren. Danach in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und beiseitestellen.
4. In der Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Kohlrabi und die weißen Frühlingszwiebeln mit Salz und Zucker gewürzt unter gelegentlichem Schwenken ca. 4 Min. anbraten. Mit Sahne ablöschen, Gnocchi und Pfeffer zugeben und zusammen ca. 3 Min. köcheln.
5. Zuletzt grüne Frühlingszwiebeln und Petersilie zum Gemüse geben und ca. 1 Min. durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Quinoa bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	551 kcal
Kohlenhydrate	91 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	15 g