



# Gnocchi Brokkoli Pfanne

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Olivenöl	4 EL
Brokkoli	500 g
Schlagsahne	100 g
Milch	100 g
Salz	0.25 TL
Pfeffer, schwarz	0.25 TL
Majoran, getrocknet	1 TL
Oregano, getrocknet	1 TL
Paprika, edelsüß	1 TL
Muskatnuss, gemahlen	
Tomaten, getrocknet	100 g
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Gnocchi, frisch	600 g
Parmesan	50 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, grobe Reibe

### 1. Gnocchi Brokkoli Pfanne

Schäle die Knoblauchzehe und Zwiebel und schneide sie in feine Würfel. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate die Würfel darin etwa 4-5 Minuten mit Deckel an. Rühre ab und zu durch. Teile den Brokkoli in Röschen, schäle den Strunk und schneide ihn in feine Würfel. Brate die Brokkoliröschen und -würfel etwa 1 Minute mit an. Gieße die Sahne und Milch dazu und lasse die Soße kurz aufkochen. Würze sie mit Salz, Pfeffer Majoran, Oregano, Paprika und 1 Prise Muskatnuss. Schneide die getrockneten Tomaten klein und gib sie gemeinsam mit den Erbsen in die Pfanne. Füge zuletzt die Gnocchi hinzu und lasse die Pfanne bei niedriger Hitze etwa 3-4 Minuten köcheln. Hoble den Parmesan zum Servieren darüber. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	532 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	15 g