



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 |