



Gnocchi mit mediterranem Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zucchini	300 g
Auberginen	300 g
Paprika, gelb	150 g
Cherrytomaten	400 g
Vegane Gnocchi	600 g
Wasser	200 ml
Oliven, schwarz	80 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
italienische Kräuter, getrocknet	1 TL
Basilikum, frisch	10 g
Veganer Hirtengenuss	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Zucchini und Auberginen waschen, Enden entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Cherrytomaten waschen und halbieren. Gnocchi in den tiefen Dampfaraufsatz geben.
2. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Öl zugeben und Anbratstufe/4 Min. braten. Cherrytomaten zugeben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Zucchini, Auberginen, Paprika, Oliven, Wasser, 0,5 TL Salz, eine Prise Pfeffer und italienische Kräuter zugeben. Dampfaraufsatz aufsetzen, verschließen und Dampfaraufsatz/20 Min. garen.
3. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Genießerblock in Würfel schneiden oder grob mit den Händen zerbröseln.
4. Anschließend Dampfaraufsatz zur Seite stellen. Mediterranes Gemüse abschmecken. Gnocchi mit dem Gemüse auf Teller anrichten und mit Genießerblock und Basilikum servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstelle von Cherrytomaten kannst du auch eine Dose (400 g) mit gehackten Tomaten nehmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	411 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g