



Gnocchi-Salat mit Honig-Tomaten und Pesto aus Rucola

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Zucchini	2 St.
Cherrytomaten	500 g
Sonnenblumenkerne	60 g
Honig	3 EL
Olivenöl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Rucola	200 g
Knoblauchzehen	1 St.
Gnocchi, frisch	500 g
Wasser	4 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Auflaufform, feine Reibe, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und von 1 Hälfte den Saft auspressen. Zucchini waschen, die Enden entfernen und längs halbieren. Die Hälften in dünne Halbmonde schneiden.
2. Tomaten waschen und in einer Auflaufform mit Zucchini, der Hälfte der Sonnenblumenkerne, 1 EL Honig, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen ca. 20 Min. backen. 4 l Salzwasser in einem Topf aufkochen.
3. Derweil Rucola waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen. In einem hohen Gefäß ca. 100 g Rucola mit Knoblauch, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, restlichen Sonnenblumenkernen, 2 EL Olivenöl und 4 EL kaltem Wasser zu Pesto pürieren. Danach gekühlt beiseitestellen.
4. Gnocchi im heißen Salzwasser ca. 3 Min. al dente garen, bis die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen. Dann sind sie gar und können abgossen werden. Tomaten und Zucchini aus dem Ofen nehmen.
5. Gemüse, Gnocchi und Pesto in der Auflaufform vermengen und mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft und Zucker abschmecken. Zum Schluss den restlichen Rucola unterheben, auf Tellern anrichten und Gnocchi-Salat mit Honig-Tomaten und Pesto aus Rucola servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	425 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	14 g