

Rezept des Monats August 2010

Gemüse-Gnocchi mit Kräutern

Zutaten

1 Zwiebel
350 g Lauch
100 g Champignons
200 g Tomaten
1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
200 g frische Gnocchi
50 g gemischte Kräuter (z.B. Basilikum, Rukola, Kresse, Löwenzahn)
2 EL Parmesan, gerieben
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Champignons mit Küchenpapier abreiben, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Stängelansätze entfernen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Lauch und Pilze unter Rühren im Öl andünsten, mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weiterdünsten. In der Zwischenzeit die Gnocchi nach Anleitung der Packung kochen.

Kräuter waschen, trockenschütteln, fein hacken und mit den Tomatenstücken unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gnocchi mit dem Schaumlöffel aus dem Salzwasser heben, abtropfen lassen und mit dem Gemüse vermengen. Geriebenen Parmesan dazu reichen.

Quelle:

PfundsFIT
Das Kochbuch
Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag
ISBN 3-936682-52-6