Unser Rezept

DER WOCHE

GEMÜSEPFANNE

MIT GNOCCHIS

ZUTATEN

300 g Gnocchi selbstgemacht oder gekauft

4 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Paprika

1 Aubergine

1 Zucchini

1 Handvoll Cherrytomaten

4 EL Olivenöl

1 TL Italienische getrocknete Kräuter

2 EL Sojasoße

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Zucchini, Aubergine, Paprika in Scheiben schneiden und die Cherrytomaten halbieren.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Gnocchi ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend herausnehmen und warm stellen.

Anschließend 1 – 2 EL Öl erneut in der Pfanne erhitzen. Den Knoblauch, Zwiebeln, Zucchini, Aubergine und Paprika ca. 3-4 Minuten im heißen Öl anbraten. Mit Soja-Soße, Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern nach Belieben und Geschmack würzen.

Dann die Tomaten dazugeben und 1 Minute mitbraten und zuletzt die gebratenen Gnocchi unterrühren.

Das Ganze nach Wunsch mit frischen Kräutern und (veganem) Parmesan bestreut servieren.

Fertig.

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de