

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Frühlings- Feierabendpfanne mit Gnocchi

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 500 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Champignons
- 150 g TK-Spinat
- 150 g TK-Erbesen
- 120 g Frischkäse
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 Msp. Chilipulver
- 100 g Feta optional

Zubereitung:

1. Die **Gnocchi** mit **1 El Öl** in einer Pfanne goldbraun anbraten und zur Seite stellen.
2. Die **Frühlingszwiebeln** in Ringe und den **Knoblauch** klein schneiden. **1 El Olivenöl** in einer weiteren Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
3. Währenddessen die **Champignons** in Scheiben schneiden, in die Pfanne geben und kurz mit anbraten.
4. **Tk-Spinat, TK-Erbesen** (unaufgetaut) und die **Gemüsebrühe** dazu geben und alles etwas 5- 10 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Gemüsepfanne **salzen** und **pfeffern**, sowie optional mit etwas **Chilipulver** verfeinern.
5. Den **Frischkäse** unterrühren und nun die angebratenen Gnocchi hinzugeben und etwas einköcheln lassen.
6. Optional noch etwas zerbröselten **Fetakäse** über das Gericht streuen. Guten Appetit.

Vorratsgericht als Feierabenderleichterung

Dieses Rezept eignet sich nicht nur perfekt als Feierabendgericht, weil es keine lange Kochzeit hat. Optional kommt dieses Gericht auch mit nur lagerfähigen Lebensmitteln aus und ist somit auch gut geeignet für den schnellen Feierabend ohne zwingend frische Lebensmittel im Haus haben zu müssen. So können die Frühlingszwiebeln mit Zwiebeln ersetzt werden und die Champignons weggelassen werden. Ob das Gericht mit frischen Gnocchi oder mit getrockneten Gnocchi zubereitet wird, kann ganz nach geschmacklichen Vorlieben und Einkaufspräferenz entschieden werden.