Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
35 min
Serving
3 Portionen

Gnocchi mit grünem Spargel

Zarter grüner Spargel und köstliche Gnocchi werden in einer Pfanne mit aromatischem Gemüse, Gewürzen und frischen Kräutern kombiniert. Ein einfaches und cremiges Gericht, das dich mit seinem Geschmack und seiner Vielseitigkeit begeistern wird!

Ingredients

- 250 g Spargel
- 500 g Gnocchi
- 2 Einheiten Frühlingszwiebel
- 200 g Tomaten
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 5 Stängel Basilikum
- 50 g Parmesan, gerieben

Copy ingredients

Preparation

1. Gemüse waschen und schneiden

   9min

   Den Spargel waschen, schälen und schräg in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2. Gnocchi anbraten

   8min

   In einer Pfanne 1 EL Sonnenblumenöl (z.B. von THOMY) heiß werden lassen und die

Gnocchi darin anbraten. Anschließend herausnehmen.

3. Frühlingszwiebel und Spargel anbraten

   6min

   Erneut 1 EL Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Frühlingszwiebeln darin kurz anbraten und herausnehmen. Den Spargel dazugeben und anschwitzen.

4. Mit Milch aufkochen

   6min

   Milch zugießen und nach Belieben würzen. Die Gnocchi hinzugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. offen kochen, bis der Spargel bissfest ist. Dabei gelegentlich umrühren. Die Frühlingszwiebeln und die Cocktailtomaten hinzugeben und heiß werden lassen.

5. Servieren

   6min

   Den Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Zusammen mit Parmesan unterheben & servieren!

Tips

Mehr Proteine? Kein Problem!

Wer den Proteingehalt des Gerichts erhöhen möchte, kann z.B. noch 400 g Hähnchenbrustfilet (oder vegane Alternativen) hinzufügen.

Nutritional information

Energie	432.6 kcal
Fett	15.9 g
Gesättigte Fette	5.2 g
Kohlenhydrate	59.4 g
Zucker	9.1 g
Ballaststoff	2.9 g
Protein	15.8 g
Natrium	187.7 mg

Alle Angaben pro Portion