



Previous Next
[Als PDF drucken](#)

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!

Zutaten

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

Zutaten kopieren

Zubereitung

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!

Tipps

Mehr Proteine? Kein Problem!

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

Nährwerte anzeigen

Energie	432.6 kcal
Fett	15.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	5.2 g
Kohlenhydrate	59.4 g
davon Zucker	9.1 g
Ballaststoffe	2.9 g
Eiweiß	15.8 g
Salz	187.7 mg

Alle Angaben pro Portion