

Rezept

Brokkoli-Gnocchi

Ein Rezept von Brokkoli-Gnocchi, am 27.04.2024

Zutaten

600 g Brokkoli	2 kg gelbe Paprika
2 rote Chilischoten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	600 g Gnocchi (Kühlregal)
4 EL Olivenöl	500 g passierte Tomaten (Tetrapak)
200 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	100 g Parmesan (am Stück)
1 Handvoll Basilikumblätter (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 18 g F, 21 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden. Stiele schälen und 1 cm groß würfeln. Paprika und Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprika 1,5 cm groß würfeln, Chili fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Die Gnocchi in einer großen Pfanne in 2 EL Öl ca. 5 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen. Das übrige Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin ca. 2 Min. dünsten. Brokkoli und Paprika zugeben und ca. 3 Min. unter gelegentlichem Wenden mitdünsten. Tomaten und Brühe zufügen. Alles aufkochen, salzen, pfeffern und bei geringer Hitze zugedeckt 7-8 Min. köcheln lassen.
3. Die Gnocchi untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze zugedeckt 3 Min. ziehen lassen. Den Parmesan mit einem Sparschäler in Späne hobeln. Die Brokkoli-Gnocchi mit Parmesan und nach Belieben mit Basilikum bestreut servieren.