

Rezept

Erbsen-Spinat-Gnocchi

Ein Rezept von Erbsen-Spinat-Gnocchi, am 18.12.2025

Zutaten

| | | | |
|--------------|---|--------------|---|
| 300 g | Baby-Blattspinat | 300 g | TK-Erbsen |
| 80 g | italienischer Hartkäse (mit mikrobiellem Lab; z. B. Montello) | 150 g | geröstete eingelegte rote Paprika (ohne Haut; aus dem Glas) |
| 4 EL | Olivenöl | 600 g | Gnocchi (aus dem Kühlregal) |
| 1 | Knoblauchzehe | 250 g | Sahne |
| 1 EL | Basilikumpesto (aus dem Glas) | | Salz |
| | Pfeffer | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 38 g F, 21 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Einige Spinatblätter zum Garnieren beiseitelegen. Die Erbsen antauen lassen. Den Käse reiben und 2 EL beiseitestellen. Die Röstpaprika in einem Sieb abtropfen lassen und dann in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich wenden. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und kurz mitbraten. Die Sahne dazugeben und aufkochen. Die Erbsen einrühren, dann die Hälfte des Spinats unterheben und in 2-3 Min. zusammenfallen lassen. Mit dem restlichen Spinat ebenso verfahren.
3. Dann 60 g Käse und das Pesto unterrühren. Die Gnocchi mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Die Paprika darauf verteilen, den übrigen Käse (20 g) und den für die Garnitur beiseitegelegten Spinat daraufstreuen.