

Rezept

Gnocchi mit Gemüseragout

Ein Rezept von Gnocchi mit Gemüseragout, am 09.06.2026

Zutaten

1 gelbe Paprikaschote	1 kleiner Zucchini
1 Knoblauchzehe	1 Sardellenfilet (in Salz eingelegt)
1 EL Olivenöl	150 g stückige Tomaten (aus der Dose)
1 TL Kapern	Salz
Pfeffer	1/4 TL ¼ TL getrockneter Oregano
4 Stängel Basilikum	100 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln. Den Knoblauch schälen und mit dem Sardellenfilet fein hacken.
2. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Paprikawürfel, Zucchini, Knoblauch und Sardelle zugeben und unter Rühren anbraten. Tomaten und Kapern dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und offen bei schwacher Hitze in 8-10 Min. garen.
3. Inzwischen Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Gnocchi hineingeben und nach Packungsanweisung garen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen in Streifen schneiden. Die Gnocchi in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Basilikum unter die Sauce rühren. Gnocchi unter die Sauce mischen.