

Rezept

Gnocchi mit Kürbis-Tomatensauce und Kürbis-Sahne-Sauce

Ein Rezept von Gnocchi mit Kürbis-Tomatensauce und Kürbis-Sahne-Sauce, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleiner Hokkaido-Kürbis (700 g)	400 g gemischtes Hackfleisch
Salz	Pfeffer
½ TL Chilipulver	4 EL Öl
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	200 g Sahne
frisch geriebene Muskatnuss	800 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 945 kcal, 47 g F, 33 g EW, 100 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis putzen, waschen, halbieren und entkernen. Ein Drittel des Fruchtfleischs grob raspeln und beiseitestellen. Den restlichen Kürbis ca. 1 cm groß würfeln.

2. Die Hälfte des Hackfleischs mit den Kürbisraspeln verkneten, kräftig mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Aus der Masse etwa zwölf tischtennisballgroße Kugeln formen.

3. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Bällchen darin bei großer Hitze rundherum in ca. 10 Min. goldbraun und knusprig braten. Die Tomaten dazugeben und alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer würzen und in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen (Portion 1 und 2).

4. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen und das restliche Öl darin erhitzen. Die Kürbiswürfel und das übrige Hackfleisch darin bei großer Hitze unter Rühren 8-10 Min. anbraten. Mit der Sahne ablöschen, ca. 4 Min. köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Kürbis-Sahne-Sauce in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen (Portion 3 und 4).

5. Die Gnocchi in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung gar kochen und in die vier Boxen verteilen (zu Portion 1, 2, 3 und 4).