

Gnocchi-Gemüsepfanne

Einfache und schnelle Gnocchi-Gemüsepfanne

Eine Gnocchi-Gemüsepfanne ist ein super Essen, wenn es mal wieder schneller gehen muss. Ich habe meistens fertige Mini-Gnocchi aus dem Kühlregal im Kühlschrank liegen, die sich für so ein Gericht optimal eignen. Die sind in 2-3 Minuten fertig gegart, schmecken gut und machen mächtig satt. Dafür müssen die kleinen Kartoffel-Bällchen nicht mal ins kochende Wasser, sondern lassen sich auch gut in der Sauce garen, oder in einer beschichteten Pfanne anbraten.

Ich habe dieses mal bunte Paprika, Karotten, Zwiebeln und Lauch verwendet. Das Gemüse dafür gründlich waschen und nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend wird etwas Öl in einer Pfanne erhitzt und die Gnocchi darin goldbraun angebraten. Wenn die Gnocchi eine schöne Farbe haben werden sie herausgenommen und zur Seite gestellt. Das restliche Öl und das Gemüse in die Pfanne geben und schön gleichmäßig angebraten. Ist das Gemüse fertig, kommen die Gnocchi wieder dazu, gut umrühren und nach Belieben würzen. So einfach lässt sich eine leckere Gnocchi-Pfanne zubereiten, die wirklich lecker ist und nicht länger wie 20 Minuten braucht.

Gnocchi-Pfanne mit buntem Gemüse

Ich habe Gemüse verwendet, welches ich da hatte und nicht extra dafür eingekauft habe. So handhabe ich das oft und dadurch haben wir jedes mal eine etwas andere Gnocchi-Gemüsepfanne, was ich durchaus vorteilhaft finde. Zudem lassen sich so gut Reste, bzw. Gemüse verwenden, was vielleicht

zeitnah hätte weg müssen und so nicht den Weg in den Abfall findet.

Das Gemüse ist natürlich komplett austauschbar. Hier könnt ihr die Gemüsesorten verwenden, die ihr am liebsten mögt. Neben Paprika, Zwiebeln, Karotten und Lauch eignen sich auch Lauchzwiebeln, Zucchini, Aubergine, Blumenkohl oder Brokkoli ganz hervorragend für solch eine Gemüsepfanne.



**Hier findet ihr weitere vegetarische
Rezept-Ideen zum ausprobieren &
nachmachen**



Dinkel-Joghurt-Brot



Gefüllte Jalapeños



Eingelegter Feta Käse



Fruchtleder



Salat Rezepte

Das Salat Kochbuch mit 125
leckeren Salat Rezepten - Inkl.
Salat Dressing, Vinaigrette,
Salat "To Go" & Bowls

*Als eBook & Taschenbuch
erhältlich!*

mehr Infos zum Buch