

Gnocchi mit Kürbis

Gnocchi mit Kürbis

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 604 kcal

Zutaten

3 Esslöffel Olivenöl

500 g (Hokkaido) Kürbis

250 g Glutenfreie Gnocchi (z.B. BioGourmet Bio Gnocchi vegan)

4 Teelöffel Rotes Pesto (z.B. Rewe Bio)

50 ml Flüssigkeit (Wasser, Knochen- oder Gemüsebrühe)

50 ml Sahne

2 Teelöffel Mediterrane Gewürze (Orgeano, Basilikum, Thymian, Rosmarin oder z.B. "Italienische Küche" von Lebensbaum)

1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß

1 Teelöffel Salz

0.5 Teelöffel opt. Pfeffer

Zubereitung

1.

Den Kürbis aushöhlen und mit einer Reibe oder Küchenmaschine zu feinen Streifen verarbeiten.

2.

Olivenöl in eine Pfanne geben und den Kürbis darin anschwitzen.

3.

Währenddessen die Gnocchi nach Anleitung für 1–2 Minuten in Wasser aufkochen, bis diese oben aufschwimmen.

4.

Die Flüssigkeit zum Kürbis geben und diesen auf kleiner bis mittlerer Stufe weich kochen lassen.

5.

In der Zwischenzeit die Gnocchi abgießen und beiseitestellen.

6.

Wenn der Kürbis so gut wie gar ist, das Pesto, die Gewürze und die Sahne zum Kürbis geben und nochmal kurz aufkochen lassen.

7.

Die Gnocchi in die Soße geben, umrühren und ebenfalls nochmal kurz aufkochen lassen.

8.

Zum Schluss das Salz und opt. Pfeffer darüber geben, nochmal umrühren und servieren!

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Neben Hokkaido eignen sich natürlich auch viele andere Kürbissorten für das Rezept. Hier sind den persönlichen Vorlieben keine Grenzen gesetzt. Bitte nur darauf achten, je nach Sorte den Kürbis vor dem Reiben zu schälen.

Das Rezept klappt zudem auch wunderbar ohne Pesto, im Zweifel einfach etwas mehr mediterranes Gewürz oder noch zusätzlich etwas Tomatenmark hinzugeben. Auch falls das Gericht zu flüssig wird, kann die Soße perfekt mit etwas Tomatenmark abgebunden werden.

Wer noch etwas mehr Abwechslung in das Gericht bringen will oder mehr Proteine, der kann zusätzlich z.B. gekochte weiße Bohnen, Garnelen, Speckwürfel oder Hühnerfleisch dazu geben.

Statt Sahne kann man auch wunderbar Frischkäse, Schmand und fermentierte oder saure Sahne verwenden und für eine vegane Variante auch Kokosmilch.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Kürbis ist nicht nur für seine leuchtende Farbe, sondern auch für seine zahlreichen gesundheitlichen Vorteile bekannt. Kürbis ist reich an Antioxidantien, insbesondere Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird und zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. Zudem ist er eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl vermitteln, sowie für Kalium.

Die glutenfreien Gnocchi sind eine wunderbare Alternative zu herkömmlichen Teigwaren und bieten eine leichte, aber dennoch sättigende Basis für unser Gericht. Sie sind oftmals aus Kartoffeln und glutenfreien Mehlen hergestellt. Diese Gnocchi sind nicht nur schmackhaft, sondern liefern auch Kohlenhydrate, die Energie spenden.

Das rote Pesto bringt nicht nur einen intensiven Geschmack, sondern auch gesunde Fette in unser Rezept. Hergestellt aus sonnengetrockneten Tomaten, Nüssen und Olivenöl, ist es reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die gut für das Herz sind. Die Kombination aus frischen Kräutern und Gewürzen im Pesto sorgt zudem für eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen.

Die Sahne verleiht dem Gericht eine cremige Textur und rundet die Aromen perfekt ab. Hochwertige Sahne kann eine Quelle für Kalzium und Vitamin D sein, die beide wichtig für die Knochengesundheit sind.

Mediterrane Gewürze wie Oregano, Basilikum und Thymian bringen nicht nur Geschmack, sondern auch gesundheitliche Vorteile mit sich. Diese Kräuter sind bekannt für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften und können das Immunsystem stärken.

Abgerundet wird das Gericht mit hochwertigem Olivenöl, das reich an Antioxidantien und gesunden Fetten ist. Es unterstützt die Herzgesundheit und hat entzündungshemmende Eigenschaften.

Kombiniert ergeben diese Zutaten ein nahrhaftes und schmackhaftes Gericht, das nicht nur den Gaumen erfreut, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet.

Was ist das Fazit?

Zusammenfassend lässt sich sagen, manchmal dürfen wir es uns auch einfach machen und dafür ist dieses Rezept für Gnocchi mit Kürbis ein perfektes Beispiel. Die Kombination aus dem süßen, nährstoffreichen Kürbis und den zarten Gnocchi sorgt für eine wunderbare Textur und Geschmackstiefe. Das rote Pesto bringt eine aromatische Note, während die Sahne das Gericht cremig und reichhaltig macht. Die mediterranen Gewürze und das hochwertige Olivenöl runden das Ganze ab und verleihen dem Gericht nicht nur Geschmack, sondern auch wertvolle gesundheitliche Vorteile.

So kannst du dir eine leckere Mahlzeit zaubern, ohne viel Aufwand. Diese Gnocchi sind eine köstliche Möglichkeit, die Aromen des Mittelmeers und die Vorteile gesunder Zutaten zu genießen. Ein schnelles und einfaches Gericht, dass sowohl gut für den Körper als auch für die Seele ist!

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela