



Iss Dich fit!



Bunte Bio-Gnocchipfanne mit Rotkohlsalat

Zutaten (für 4 Personen)

Für die Gnocchipfanne:

- 600 g Bio-Gnocchi (aus dem Kühlregal oder frisch)
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 150 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g frischer Babyspinat
- 100 g Feta (fettarm, optional)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- frische Petersilie zum Garnieren

Für den Rotkohlsalat:

- ½ Kopf Rotkohl (ca. 500 g)
- 2 Karotten
- 2 Äpfel (z. B. Boskoop oder Elstar)
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer
- 2 EL gehackte Walnüsse oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Rotkohlsalat vorbereiten

- Rotkohl fein hobeln oder schneiden.
- Karotten schälen und grob raspeln, Äpfel entkernen und ebenfalls raspeln.
- Alles in eine große Schüssel geben.
- Für das Dressing: Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und über das Gemüse geben. Gut durchkneten, damit der Rotkohl weicher wird.
- Walnüsse oder Sonnenblumenkerne untermischen und den Salat durchziehen lassen.

2. Gemüse anbraten

- Paprika, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
- In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Gemüse 5–7 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3. Gnocchi zubereiten

- In einer zweiten Pfanne die Gnocchi mit 1 EL Olivenöl goldbraun anbraten (ca. 5 Minuten).
- Anschließend zum Gemüse geben.
- Kirschtomaten halbieren, zusammen mit dem Spinat kurz untermischen.

4. Fertigstellen

- Gnocchipfanne auf Tellern anrichten, mit Feta und frischer Petersilie bestreuen.
- Mit dem frischen Rotkohlsalat servieren.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gemeinsam vor Ort: ESSEN VERBINDET

Wir sind Teil des Modellregionenwettbewerbs – Besser essen in der Region, gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).