



## GNOCCHI MIT BUNTEM GEMÜSE.

Der Frühling naht. Die Tage sind wieder heller und unsere Aktivität nimmt täglich zu. Beim Einkauf auf dem Wochenmarkt oder im Geschäft, lassen wir uns dann, mehr als sonst, vom frischen Gemüse verführen. Nach den vielen Eintöpfen und Wintergerichten verspüren wir nun den Drang nach leichterem und gesünderer Küche.

Wir begleiten Sie gerne bei diesem Übergang und haben ein leckeres und gesundes Gericht für Sie ausgewählt.

Wir wünschen guten Appetit!

### Zutaten für 4 Personen:

800 g Gnocchi  
Jodsalz  
  
400 g Tomaten (Konserve), passiert  
40 g Hartkäse (40% Fett i. Tr.), gerieben  
120 g Erbsen, frisch oder TK  
400 g Champignons, frisch oder TK, geputzt  
20 ml Rapsöl  
240 g Paprika rot, frisch oder tiefgekühlt, geputzt  
20 g Tomatenmark  
Pfeffer, gemahlen  
Zucker  
80 g Frühlings-/Lauchzwiebeln, frisch, geputzt

### Nährstoffe pro Person:

20.1 g Eiweiß  
9.5 g Fett  
74.6 g Kohlenhydrate  
11.4 g Ballaststoffe

4.4 mg Vitamin E  
0.3 mg Vitamin B1  
94 µg Folat  
94 mg Vitamin C  
229 mg Calcium  
67 mg Magnesium  
3.1 mg Eisen  
494 kcal / 2070 kJ Energie

### Zubereitung:

1. Die Gnocchi entsprechend des Zubereitungshinweises garen.
2. Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Tomatenmark zugeben und leicht anrösten. Passierte Tomaten zum Gemüse geben, einkochen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker.

Gnocchi mit der Gemüsesauce servieren und mit Frühlingszwiebelringen sowie geriebenen Käse garnieren.

Quelle: DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

