

Gnocchi in Frischkäse-Spinat-Soße



- **Küche:** Italienisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Portionen:** 2-3
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '2-3', 'yield' : " " });
```

Es gibt einfach Tage, an denen man mal keine Zeit oder Lust hat, für sich selbst etwas Aufwendiges zu kochen. Dann sind unkomplizierte, aber dennoch leckere Gerichte, wie unsere „**Gnocchi in einer Frischkäse-Spinat-Soße**“ die perfekte Lösung. Das **vegetarische Gericht** ist nicht nur super einfach und schnell gemacht, sondern schmeckt auch noch herrlich-lecker!

Die Kombination aus Spinat, Tomaten und Frischkäse sorgt für einen **frischen und cremigen Geschmack!** Wichtig dabei für die cremige Konsistenz der Soße: natürlicher Frischkäse von Kerrygold, der mit einer besonderen Cremigkeit die perfekte Zutat für die leichte Soße ist. Durch die frische, irische Weidemilch erhält dieser Frischkäse eine besonders lockere Konsistenz. Herkömmlicher Frischkäse ist häufig eher körnig, und ist daher nicht so gut dafür geeignet.

Außerdem haben Sie die Möglichkeit, dieses Rezept als Grundlage zu verwenden und mit beliebigen Zutaten Ihrer Wahl zu ergänzen. So zum Beispiel mit **Käse, Gemüse oder Nüssen**. Wenn Sie nicht immer Lust auf Gnocchi haben, können Sie diese selbstverständlich auch durch eine **beliebige Nudelsorte** ersetzen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Beilagen Vorschlag: Salat mit Frischkäse-Dressing

Die Gnocchi mit Frischkäse-Spinat-Soße sind ein tolles Hauptgericht, zu welchem eine frische Beilage wie etwa ein **Salat** wunderbar passt! Welchen Salat Sie dazu reichen wollen, ist Ihnen selbst überlassen. Doch wir empfehlen Ihnen auf jeden Fall **ein Dressing mit Frischkäse** zuzubereiten, denn dieses harmoniert besonders gut mit der Frischkäse-Spinat-Soße der Gnocchi!

Zutaten

- 600 g Gnocchi
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 25 g getrocknete Tomaten
- 100 g Cherry Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 700 g Spinat (frischen oder TK)
- 150 g Frischkäse Kerrygold
- Pinienkerne
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Chilipulver

Zubereitungsart

Schritt1

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Gnocchi für ca. 3 min. anbraten und danach kurz bei Seite stellen.

Schritt2

In einer weiteren Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die getrockneten Tomaten kleinhacken, dazugeben und leicht andünsten.

Schritt3

Anschließend die Gemüsebrühe und den Spinat hinzugeben und auf mittlerer Hitze für einige Minuten köcheln lassen.

Schritt4

Zum Schluss kommen der Kerrygold Frischkäse und die Gnocchi hinzu und sollten für einige Minuten unter ständigem Rühren ziehen. So wird die Soße schön cremig.

Schritt5

Nun die Gnocchi-Pfanne mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver würzen und auf 4 Teller verteilen. Die Cherry-Tomaten vierteln und zusammen mit den Pinienkernen auf den Tellern anrichten.

Schritt6

Et voilà! Schon sind die Gnocchi mit Frischkäse-Spinat-Soße bereit, um genüsslich verspeist zu werden! Tipp: Für einen extra frischen Geschmack können Sie noch ein paar frische Kräuter über die Gnocchi streuen!

Warum sind Gnocchi keine Nudeln?

Die kleinen **leckeren Kartoffelklöße** stammen aus Italien. Wer sie genau erfunden hat, ist unklar. Sie werden zumeist wie Pasta angerichtet und serviert - als warmes Nudelgericht oder als Gnocchi-Salat. Ist doch ganz logisch, denn Gnocchi sind doch schließlich Nudeln, oder? Die meisten Leute denken, dass Gnocchi eine Nudelsorte sind. Doch das stimmt so nicht! Sie werden im Gegensatz zu Nudeln **aus Kartoffeln und nicht aus Getreide** hergestellt. **Sie zählen also zu der Familie der Kartoffelklöße!**

Vegane Gnocchi selber machen



Selbst gemacht schmeckt doch bekanntlich besser, oder? So sieht es auch bei dem italienischen Klassiker Gnocchi aus. Wenn Sie für dieses Gericht also etwas mehr Zeit aufbringen wollen und können, lohnt sich das alle mal!

Gnocchi bestehen nämlich **nur aus drei Zutaten**, die sich mit hoher Wahrscheinlichkeit bereits in Ihrem Vorratsschrank befinden. Das Grundrezept enthält klassisch Ei als Zutat. Wir zeigen Ihnen hier aber eine rein pflanzliche Variante, die gar nicht so schwer zuzubereiten ist, wie man vielleicht im ersten Moment annehmen mag.

Sie benötigen:

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 200 g helles Mehl
- 50 g Hartweizengrieß
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Bringen Sie nun Wasser in einem Topf zum Kochen. Wenn das Wasser kocht, sollte die Hitze runtergestellt werden, sodass die Gnocchi bei mittlerer Hitze für etwa 5-8 Minuten garen können. Man erkennt, dass die Gnocchi fertig sind, wenn sie an die Oberfläche steigen. Und schon sind Ihre

selbstgemachten Gnocchi fertig. Wer seine Gnocchi noch ein wenig aufpeppen möchte, kann diese noch mit allerlei Zutaten befüllen. Sei es mit Käse oder Brotwürfel!**Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Nachkochen!**

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gnocchi-frischkaese-spinat-rezept/>