



Pistazien-Knoblauch-Garnelen an Gnocchi

mit Tomatensauce und Fenchel-Orangen-Salat



ca. 35min



2 personen

Mit maritimer Leichtigkeit verzauberst du deine Gäste, wenn sie heute die fluffigen Gnocchi in einer aromatischen Kirschtomatensauce mit geschmolzenen Anchovis und duftenden Kräutern verkosten. Das besondere Extra sind die zarten Garnelen, pink mit Pistazienkernen angebraten. Die leichte Brise von einem Salat mit hauchdünnem Fenchel, fruchtigen Orangen und schwarzen Oliven vollendet deine Ode an das Meer.

Wat je van ons krijgt

- 1 blikje ansjovis ⁴
- 15g verse kruidenmix: basilicum & oregano
- 1 ui
- 1 blik cherrytomaten
- 1 venkel
- 1 sjalotje
- 2 onbehandelde sinaasappels
- 1 zakje zwarte oliven
- 1 teen knoflook
- 30g pistachenoten ¹⁵
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 500g gnocchi ¹
- 100g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- 1½tl honing
- ½tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- 30ml olijfolie
- 10ml azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), vis (4), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1089kcal, vet 43.3g, koolhydraten 129.0g, eiwit 44.5g



1. Sardellen smelten

Die **½ der Sardellen** fijn schneiden. Die **Basilikum-** und **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und separat grob schneiden, die **Stängel** fein schneiden. Die **Sardellen** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei niedriger Hitze in 2-3Min. schmelzen lassen, ohne die Butter zu bräunen.



4. Garnelen braten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Pistazien** grob hacken. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Die **Pistazien** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anrösten, dann den **Knoblauch** und die **Garnelen** hinzufügen und weitere 2-3Min. braten, bis die **Garnelen** pink und gar sind.



2. Sauce köcheln

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und mit den **Kirschtomaten**, den **Kräuterstängeln** und 1TL Honig in den Topf geben. Die **Sauce** bei niedrigster Hitze 15-20Min. einköcheln lassen. Für ein **Dressing** 1EL Olivenöl, 2TL hellen Essig, ½TL Honig, ½TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



5. Gnocchi kochen

Die **Zwiebelhälften** aus der **Sauce** entfernen, dann die **Gnocchi** einrühren und bei mittlerer Hitze 3-4Min. kochen lassen, bis sie gar sind. Die **Sauce** mit 1EL Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Salat zubereiten

Den **Fenchel** vierteln und in hauchdünne Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Orangen** mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Zutaten** mit den **Oreganoblättern**, den **Oliven** und dem **Dressing** vermengen.



6. Rucola unterheben

Die **½ des Rucola oder mehr** unter den **Salat** heben. Die **Gnocchi samt Sauce** auf tiefe Teller verteilen. Die **Pistazien-Knoblauch-Garnelen** darauf anrichten, und mit den **Basilikumblättern** garnieren und servieren. Den **Fenchel-Orangen-Salat** dazu reichen.