

DINNERLY



Schnelle Gnocchi-Lauch-Pfanne mit Tomaten und Hafercreme



ca. 20min



2 personen

Einfach, schnell, lecker – die heilige Dreifaltigkeit des Kochens beherrschen wir bei Dinnerly natürlich perfekt. Aber wir legen noch zwei Schippen drauf: Wir brauchen für unseren cremigen Gnocchi-Lauch-Genuss nur eine einzige Pfanne! Und wer neben gefühlter Spülallergie auch noch einen Hang zum rein pflanzlichen Essen hat, für den ist das heute der Hauptgewinn, denn gekocht wird komplett vegan. Darauf einen gnoccho!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 500g gnocchi ¹
- 1 prei
- 2 tomaten
- 200ml haverroom
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 75g Willicroft vegan geraspte topping

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- 30ml olijfolie

KOOKGEREI

- grote koekenpan

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

ALLERGENEN

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 868kcal, vet 40.8g, koolhydraten 106.4g, eiwit 17.2g



1. Gnocchi braten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. goldbraun anbraten, dabei regelmäßig rühren, damit sie gleichmäßig bräunen.



2. Lauch mitbraten

Den **Lauch** in ca. 1cm breite Ringe schneiden, zu den **Gnocchi** in die Pfanne geben und 4–6Min. mitbraten, bis er weich und leicht gebräunt ist. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden, ggf. den Strunk entfernen.



4. Abschmecken

Die **Haferkochcreme** dazugeben und ca. 1Min. erwärmen. Je nach gewünschter Saucenmenge etwas Wasser zugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Gewürzmischung** und 1TL Senf unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken (siehe auch Schritt 6).



5. Anrichten & servieren

Die **Gnocchi-Lauch-Pfanne** mit den **Tomaten** und dem **Reibe-Topping** garniert servieren.



6. Kulinarischer Kontrapunkt

Hafermilch im Kaffee – das ist mittlerweile ein veganer alter Hut. Hafercreme im Essen könnte noch gewöhnungsbedürftig sein. Falls dir der Hafergeschmack trotz Senf und Gewürzen zu präsent ist, setze ihm einfach zusätzlich etwas entgegen bzw. obendrauf: 1 Prise Brühgewürz deiner Wahl oder ein, zwei Spritzer Zitronensaft rücken ihn noch mehr in den Hintergrund.