

Gnocchipfanne



5

8

Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien 549 kcal

- Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Portionen

2	Zucchini
3	große Möhren
1 Handvoll	frisches Basilikum
100 g	Schmand
½ TL	gemahlener Liebstöckel
je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
150 g	geräucherter Lachs
2 EL	Olivenöl
800 g	Gnocchi (Frischetheke)

Zubereitung

- Zucchini waschen, Möhren schälen. Gemüse mit dem Sparschäler längs in Streifen schneiden.
- Basilikumblättchen abzupfen, abbrausen und trocken schütteln.
- Schmand mit Liebstöckel, Salz, Pfeffer abschmecken. Lachs in Streifen schneiden.
- 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Zur Seite stellen.
- Gnocchi in restlichem Olivenöl ebenfalls 5 Minuten goldbraun anbraten. Gemüsestreifen und Schmandmischung untermischen und kurz erhitzen.
- Zuletzt Lachs und Basilikum vorsichtig unterheben und sofort servieren.