



Einfach
35 min
3 Portionen

Spargel-Gnocchi-Pfanne

Zarter grüner Spargel und köstliche Gnocchi werden in einer Pfanne mit aromatischen Gewürzen und frischen Kräutern kombiniert. Ein einfaches Gericht, das dich mit seinem Geschmack und seiner Vielseitigkeit begeistern wird!

250 g Spargel
500 g Gnocchi
2 Einheiten Frühlingszwiebel
200 g Tomaten
2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
250 ml Milch, 1,5% Fett
5 Stängel Basilikum
50 g Parmesan, gerieben

Schritte

1. Schritt 1

9min

Den Spargel waschen, schälen und schräg in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2. **Schritt 2**

8min

In einer Pfanne 1 EL Sonnenblumenöl (z.B. von THOMY) heiß werden lassen und die Gnocchi darin anbraten. Anschließend herausnehmen.

3. **Schritt 3**

6min

Erneut 1 EL Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Frühlingszwiebeln darin kurz anbraten und herausnehmen. Den Spargel zugeben und anschwitzen.

4. **Schritt 4**

6min

Milch zugießen und nach Belieben würzen. Die Gnocchi zugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. offen kochen, bis der Spargel bissfest ist. Dabei gelegentlich umrühren. Die Frühlingszwiebeln und die Cocktailtomaten hinzugeben und heiß werden lassen.

5. **Schritt 5**

6min

Den Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Zusammen mit Parmesan unterheben & servieren!

Tipps

Mehr Proteine? Kein Problem!

Wer den Proteingehalt des Gerichts erhöhen möchte, kann z.B. noch 400 g Hähnchenbrustfilet (oder vegane Alternativen) hinzufügen.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	59.4 g
Energie	432.6 kcal
Fett	15.9 g
Ballaststoff	2.9 g
Protein	15.8 g
Gesättigte Fette	5.2 g
Natrium	187.7 mg
Zucker	9.1 g

Alle Angaben pro Portion