

Lachs Gnocchi

Vorbereitung: 10 Min.
Portionen: 2 bis 4
Proteingehalt: 31 g



Du benötigst:

- ✓ 1 Packung Gnocchi
- ✓ 1 Dose fein gehackte Tomaten
- ✓ 7-8 Champignons
- ✓ 100 Gramm Lachs
- ✓ 1 ganze Zwiebel
- ✓ Frisch geschnittener Schnittlauch
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Knoblauch
- ✓ Rapsöl
- ✓ Topf
- ✓ Pfanne
- ✓ Kochlöffel

Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Zwiebel, Champignons, Knoblauch und Lachs klein schneiden
2. In einer großen Pfanne die Zutaten unter Punkt 1 mit Rapsöl anrösten
3. Die fein gehackten Tomaten dazugeben und umrühren
4. Die Sauce kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Gnocchi in einem Topf mit Salzwasser kochen, bis Sie oben „schwimmen“
6. Gnocchi herausnehmen + mit der Sauce + gehacktem Schnittlauch servieren

Vplatten-Tipp

- Du kannst die Gnocchi auch mit fettfreiem Reibkäse oder Mozzarella servieren
- Anstatt dem Lachs kannst du auch Thunfisch in der Dose verwenden
- Zur Sauce kannst du auch 1 Esslöffel fettarmen Sauerrahm hinzugeben

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

