

Brokkoli-Gnocchi-Pfanne

(nach einem Rezept aus der Küche vom Institut St. Bonifatius in Fulda)

Ihr braucht für vier Personen:

750 g Brokkoli oder Rosenkohl | Salz |

50g Pinienkerne

1 rote Zwiebel | 3 EL Olivenöl

500g frische Kartoffelgnocchi (Fertigprodukt aus dem Kühlregal)

100g getrocknete marinierte Tomaten

Pfeffer | Muskatnuss | 40g Parmesankäse (gehobelt)



Und so wird es gemacht:

Brokkoli waschen, putzen und in kleine Portionen schneiden (Rosenkohl halbieren).
In kochendem Salzwasser Brokkoli (Rosenkohl) ca. 6 – 8 Minuten
bissfest garen.

Die Pinienkerne werden derweil in einer beschichteten Pfanne ohne Fett
angeröstet. Danach die Pinienkerne herausnehmen und zur Seite stellen.



Die Zwiebel abziehen und klein würfeln ebenso die marinierten Tomaten.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Gnocchis in die Pfanne geben
und ca. 5 Minuten zugedeckt unter gelegentlichem Wenden rundherum anbraten.

Die Zwiebelwürfel nach der Hälfte der Bratzeit dazugeben.

Brokkoli und marinierte Tomaten in die Pfanne geben und untermengen.

Alles mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Bevor alles auf den Tisch kommt, wird es mit den gerösteten Pinienkernen und
dem gehobelten Parmesankäse garniert.

Guten Appetit!!!



