

BÖ Rezept des Monats
***„Schnelles One-Pot-Gericht
mit grünem Spargel“***

Mai 2023



Zutaten:

500 g fertige Gnocchi, 2 Knoblauchzehen, 1 Dose Bio Tomaten geschält (240 g Abtropfgewicht), 2 EL Olivenöl, ca. ½ Bund grüner Spargel, Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, 1 EL fertiges Pesto, ein paar schwarze Oliven, etwas Parmesan

Zubereitung:

Die Knoblauchzehen schälen, danach in feine Scheiben schneiden und im Olivenöl anbraten. Die Gnocchi dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten aus der Dose mit sauberen Händen über den Gnocchi zerdrücken und danach die Tomatendose zur Hälfte mit Wasser befüllen und über die Tomaten gießen. 1 TL Zucker zum Abrunden hinzufügen. Beim grünen Spargel ca. 1 cm vom unteren Ende abschneiden und jeweils die Hälfte der Spargelstangen auf beiden Seiten in die mit Tomaten bedeckten Gnocchi legen. Das Ganze mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Vor dem Anrichten das Pesto und die Oliven auf dem Spargel verteilen, mit geriebenem Parmesan und einem herrlichen Vogerlsalat servieren!

2 Portionen/ pro Portion 513 kcal/ 15 g Eiweiß/ 12 g Fett/ 81 g KH = ca. 7 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen