

Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Kai Brünker zum Nachkochen!

Gnocchi-Pfanne mit buntem Gemüse (vegetarisch)

für 4 Personen

Zutaten

- 500 g Gnocchi
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 250 g Kirschtomaten
- 500 g Champignons
- 1 EL Rapsöl
- 150 g Ziegenfrischkäse
- Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch



Zubereitung

1. Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und klein schneiden. Zucchini waschen und in Würfel schneiden.
3. Kirschtomaten und Champignons waschen bzw. putzen und vierteln
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Zucchini und Champignons anschwitzen. Gnocchi und Kirschtomaten zufügen und dann den Frischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und über die Gnocchi-Pfanne streuen.

Fakten zum Gericht

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 min

Energiewert pro Person: 357 kcal

Süßkartoffel im Ofen (vegan)

für 4 Personen

Zutaten

- 4 Süßkartoffeln
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

Optionales Topping:

- Vegane Butter oder Kokosöl
- Geröstete Kichererbsen
- Vegane Saure Sahne

Zubereitung

1. Backofen auf 205°C vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und schrubben. Anschließend trocken tupfen.
2. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einer Gabel mehrere Löcher in jede Süßkartoffel stechen. Optional mit etwas Öl einreiben.
3. Etwa 50-60 Minuten im Ofen backen. Du kannst mit einem Messer testen, ob sie gar sind.
4. Fülle die Süßkartoffeln nun mit deinem Lieblingstopping.

Fakten zum Gericht:

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 60 min

Energiewert pro Person: 194 kcal