

natürlich  gesund

Gnocchi mit mediterranem Gemüse

leicht, Arbeitszeit 10 Min., Gesamtzeit 35 Min.

Zutaten:

- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g Zucchini, in Stücken
- 125 g Aubergine, in Stücken
- 1 rote Paprika (ca. 150 g), in Stücken
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 200 g Wasser
- Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Basilikum, getrocknet
- 1 TL Gemüsebrühe (selbst gemacht)
- 800 g Gnocchi selbst gemacht



Zubereitung:

- *Zwiebel und Knoblauch klein hacken*
- *Zucchini, Aubergine und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.*
- *Zerkleinerte Zwiebeln und Knoblauch mit Tomaten, Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian, Basilikum und Gemüsebrühe in eine Pfanne geben und 18 Minuten köcheln lassen.*
- *Gnocchi in reichlich Salzwasser garen.*
- *Gnocchi mit dem Gemüse in einer Schüssel vermischen, auf Teller verteilen (und mit veganem Parmesan) servieren.*



Tipps:

- *Veganer Parmesan ist ganz einfach, mit ein paar Pekannüssen, Knoblauch und Basilikum, herzustellen.*
- *Gemüsebrühe selbst gemacht. Einfach Suppengemüse kaufen, ev. noch etwas Petersilie dazu, alles in einem Mixer zerkleinern und bei 40°C im Ofen oder besser noch in einem Dörrautomaten, trocknen. Anschließend etwas Salz hinzufügen und in einem Mixer pulverisieren.*

