



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-CARB - 1 PORTION

GNOCCHI MIT GRÜNKOHL

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Grünkohl klein zupfen und 4-5 Minuten im Salzwasser blanchieren. Danach mit Eiswasser abschrecken und trocknen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel mit den Gnocchi 2 Minuten anbraten. Den Grünkohl hinzufügen und weitere 2-3 Minuten braten. Die Gemüsebrühe mit dem Zitronensaft und Senf hinzufügen und alles nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Dann noch 2-3 Minuten köcheln lassen.
4. Das fertige Gericht mit Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

200 g Gnocchi
175 g Grünkohl
0,5 TL Senf
2 TL Öl
1 TL Zitronensaft
0,5 Schalotte
0,5 Knoblauchzehe
1 EL Petersilie, gehackt
40 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Kreuzkümmel



492
Kalorien



74g
Kohlenhydrate



16g
Eiweiß



11g
Fett



10g
Ballaststoffe