

Spargel-Gnocchi-Pfanne

Zubereitungszeit **20**
Kalorien pro Portion **434**



Zutaten für 4 Personen

Frisch dazu:

800 g grüner Spargel
300 g Kirschtomaten
80 g Parmesan

Aus dem Vorrat:

500 g Gnocchi
4 EL Olivenöl
getrocknete Kräuter
5 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten. Spargel waschen, das untere Ende abschneiden, das untere Drittel schälen, den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen.
2. Gnocchi abtropfen lassen, in 2 EL erhitztem Öl ca. 5 Minuten braten und herausnehmen. Tomaten waschen, mit übrigem Öl in das verbliebene Bratfett der Gnocchi geben und ca. 5 Minuten braten. Spargel und Gnocchi dazugeben, kurz mit erhitzen und mit Thymian, Sojasauce und Pfeffer abschmecken.
3. Parmesan frisch dazu reiben, leicht anschmelzen lassen, die Spargel-Gnocchi-Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps:

- Für einen besonderen Crunch mit gerösteten Kernen, z.B. Sonnenblumen-kernen oder Kürbiskernen

bestreuen.

- Mit den Tomaten eine zerdrückte Knoblauchzehe mit anbraten.
- Statt mit Gnocchi mit Spaghetti oder Penne zubereiten.

Guten Appetit!