

Schon
probiert?



HAUPTGERICHT

Vegane Gnocchi- Spargel-Pfanne

tegut...

gute Lebensmittel

SCHON PROBIERT?

Vegane Gnocchi-Spargel-Pfanne

ZUTATEN für 3–4 Portionen

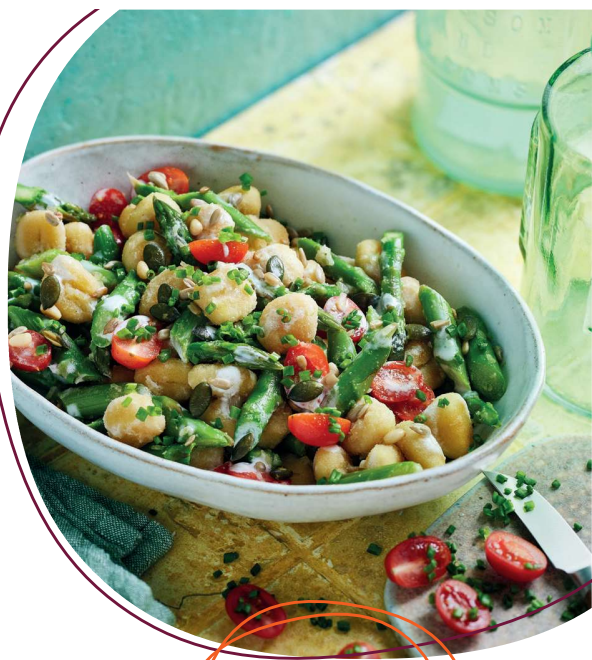
700 g grüner Spargel	1 Zwiebel
Salz	1 Knoblauchzehe
400 g vegane Gnocchi (Kühlregal)	Pfeffer (aus der Mühle)
2 El Rapsöl	150 g Sojacreme
4 El Kerne-Mix	1/2 Pck. Schnittlauch
200 g Mini-Datteltomaten	

- 1 Spargel waschen, putzen, harte Enden entfernen, schräg in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Spargel in ca. 1,2 l Salzwasser ca. 3 Min. garen, abgießen – dabei Kochwasser auffangen und 100 ml abmessen (Rest siehe Tipp). Spargel kalt abspülen, abtropfen lassen.
- 2 Gnocchi in 1 El Rapsöl rundherum ca. 5 Min. braten, herausnehmen. Kerne-Mix in die Pfanne geben, ca. 3 Min. rösten, ebenfalls herausnehmen. Datteltomaten waschen, trocknen, halbieren. Zwiebel, Knoblauch abziehen, beides fein schneiden.
- 3 Zwiebel, Knoblauch in übrigem Rapsöl (1 El) glasig dünsten, Spargelstücke kurz mitbraten, mit Salz, Pfeffer würzen. Sojacreme, Spargelwasser (100 ml) zugeben, ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann Gnocchi, Datteltomaten unterheben. Schnittlauch waschen, trocknen, in Röllchen schneiden. Gnocchi-Spargel-Pfanne mit geröstetem Kerne-Mix und Schnittlauch bestreut genießen.



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.

GARZEITEN ca. 16 Min.



- gelingt leicht
- lässt sich gut vorbereiten



Wunderbar soft und schnell zubereitet

Gönnen Sie sich die frischen Gnocchi unserer Marke tegut... Bio vegan – aus Kartoffeln und Hartweizengrieß, handgefertigt und ohne Ei. Empfehlenswert für alle, die sich rein pflanzlich ernähren und gleichzeitig Wert auf Bio legen.

TIPP AUS DER tegut... KOCHWERKSTATT

Spargel kochen, mehrfach genießen!



Das Spargelkochwasser sollten Sie in jedem Fall aufheben, weil sich der würzige Sud hervorragend für Suppen, Saucen und Risottos verwenden lässt. Auch aus den abgeschnittenen Stielenden und Schalen (bei weißem Spargel) können Sie in ca. 15 Min. eine aromatische Spargelbrühe kochen: im Topf, bei kleiner Hitze, zugedeckt, mit 1 Prise Zucker und etwas Salz. Leckere Spargelrezepte finden Sie auch unter [tegut.com/spargel](https://www.tegut.com/spargel)



tegut...
Kochwerkstatt



Viele weitere tegut... Rezepte finden Sie hier.

tegut... Kundenbetreuung
0800 / 000 22 33

Mo.–Fr. 8–18 Uhr
(kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)