

# Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Silke**

und habe 1990 meine Ausbildung als Diätköchin abgeschlossen. Seitdem bin ich im Versorgungszentrum 2 im Diätbereich tätig.

Heute stelle ich euch ein weiteres Lieblingsgericht von mir vor.

## **GNOCCHI Eintopf**

habe ich mit ähnlichen Zutaten als Suppe bei Freunden probieren dürfen und dachte, mit der Zugabe von Gnocchis wird das doch ein herzhaftes Gericht für die kalte Jahreszeit.

Also mir schmeckt´s. ;-)

Ich wünsche euch einen Guten Appetit!



# Gnocchi Eintopf von Silke

für 4 Portionen



500g frische  
Gnocchi



200g frischer  
Blattspinat



2 mittelgr.  
Zwiebeln



400g  
Chorizo



1 Glas  
geröstete Paprika



250g  
Kirschtomaten



1 EBL  
Sonnenblumenöl



750ml  
Gemüsebrühe



200g  
Sahne



Pfeffer & Salz

- 1 Spinat waschen und trockenschütteln. Zwiebeln schälen und würfeln. Chorizo in Scheiben schneiden. Die Paprika abtropfen lassen und klein schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.
- 2 Öl in einem großen Topf erhitzen und die Chorizo darin ca. 5 Minuten anbraten. Nun die Zwiebeln dazugeben und ein wenig mitbraten. Jetzt alles mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen.
- 3 Paprika, Kirschtomaten, Gnocchi & Sahne hinzufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Spinat zugeben und „zusammenfallen“ lassen. Nun noch mit Pfeffer & Salz abschmecken.
- 4 Noch kurz ziehen lassen und servieren.

**Wer mag kann den Eintopf mit etwas gehobeltem Parmesan toppen.**

## Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
2.324	556	30g	12g	47g	11g	20g	6g