



Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Rosenkohl Gnocchi Pfanne

Rosenkohl Gnocchi Pfanne

400 g Rosenkohl

2 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

4 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz & Pfeffer

0.5 Teelöffel Paprikaflocken

500 g Gnocchi

6 Esslöffel Butter

1 Teelöffel Rinatura Agavensirup Bio

Nach Belieben Parmesan

Nach Belieben Rinatura Sonnenblumenkerne geschält Bio

Rosenkohl Gnocchi Pfanne

1.

Den Rosenkohl putzen und halbieren.

Sonnenblumenkerne ohne Öl kurz in einer beschichteten Pfanne rösten.

In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Rosenkohl hineingeben, paar Minuten

anbraten. Dann mit ½ TL Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Zitronensaft hinzufügen. Den Rosenkohl für weitere 5-8 min braten, bis er gut gebräunt ist. Kurz vorher die Paprikaflocken hinzufügen. In eine Schüssel umfüllen.

In der gleichen Pfanne das restliche Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Gnocchi in die Pfanne geben und goldbraun anbraten. Die Butter und den Sirup hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren ca. 1-2 min. kochen. Den Rosenkohl einrühren, bis er durchgewärmt ist.

Mit geriebenem Parmesan und gerösteten Sonnenblumenkernen servieren.