VEGETARISCH · KALORIENARM · LOW FAT

Zitronige Gnocchi mit Joghurt-Spinat-Sauce

Diese zitronigen Gnocchi überraschen mit einer leichten, cremigen Joghurt-Spinat-Sauce statt schwerer Sahne. Frische Zitrone, Knoblauch und Parmesan sorgen für Tiefe, während das Gericht angenehm leicht bleibt – perfekt für ein schnelles, modernes Feierabendgericht.

10	15	2	Einfach	422 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

HAUPTZUTATEN

- 400 g Gnocchi (Kühlregal)
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb + Saft)
- 150 g griechischer Joghurt (0–2 % Fett)
- 1 TL Olivenöl
- 100 g frischer Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g frisch geriebener Parmesan
- Salz, schwarzer Pfeffer

OPTIONALES TOPPING

- Chiliflocken
- Frisch gemahlener Zitronenpfeffer

ZUBEREITUNG

1. Gnocchi nach Packungsangabe in einem großen Kochtopf in Salzwasser garen, abgießen und kurz ausdampfen lassen.
2. Knoblauch fein hacken. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen.
3. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch kurz glasig dünsten.
4. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.
5. Hitze reduzieren, Joghurt einrühren, Zitronenabrieb und 1–2 EL Zitronensaft zugeben.
6. Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Gnocchi unterheben und alles vorsichtig vermengen.
8. Optional mit Chiliflocken und Zitronenpfeffer servieren.

MAKROS PRO PORTION

422	20 g	63 g	10 g	4 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen