


 Hauptspeise



Geröstete Gnocchi und Brokkoli aus dem Ofen

an Senf-Dill-Sauce

 20 min Zubereitungszeit

 35 min Kochzeit

 1.182 kcal pro Portion

••• Mittel

 International

 Vegan



Zutaten

2 Portionen

250 ml Oatly Hafer Cuisine

1 Kopf Brokkoli

2 Zwiebeln, rot

500 g Gnocchi, vorgegart

2 El Maisstärke

0,50 Tl Chilipulver

1 Tl Paprikapulver, edelsüß

0,50 Tl Muskatnuss, gemahlen

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

0,25 Bund Dill

1 El Senf

2 El Pflanzenöl zum Braten

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Brokkoli abwaschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Beides zusammen mit den Gnocchi in einer Auflaufform vermengen.
- 2 Backofen auf 220 °C vorheizen. Currypulver, Chilipulver, Paprikapulver und Stärke in einer Schüssel vermengen. Trockenmarinade über den Gnocchi und dem Brokkoli verteilen und alles gut vermengen. Im Ofen ca. 35 Minuten rösten. Hin und wieder wenden.
- 3 Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Dill fein hacken. In einem kleinen Topf etwas Öl erhitzen. Schalotten und Dill anschwitzen. Mit Hafer Cuisine ablöschen. Senf und Dill hinzugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Geröstete Gnocchi und Brokkoli aus dem Ofen holen und zusammen mit der Senf-Dill-Sauce auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	887kJ /212kcal	4.964kJ /1.182kcal
Fett	4g	22g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	6g
Kohlenhydrate	37g	207g
davon Zucker	4g	18g
Eiweiß	7g	37g
Salz	1g	3g