



LOOSDORFER
VITALKÜCHE

Gebratene Gnocchi

Zutaten (2 Portionen):

1 Zwiebel
250 g Kirschtomaten
2 El Olivenöl
250 g Gnocchi
100 g Crème fraîche Kräuter
Knoblauchzehe
Basilikum



**KIDS
GEPRÜFT**

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gnocchi bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten - herausnehmen.
2. Im Bratensatz würfelig geschnittenen Zwiebel glasig anschwitzen, Tomaten beigegeben und ein paar Minuten mit braten. Creme fraiche und Knoblauch dazugeben, cremig einkochen lassen.
3. Gnocchi dazugeben und vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikumblätter garnieren.

Welches Öl ist empfehlenswert?

Raps- oder Olivenöl sollten das Standard-Öl in der Küche sein. Beide haben günstige Fettsäuren und können auch erhitzt werden. Beim Braten unbedingt darauf achten, dass das Öl nicht zu hoch erhitzt wird – es darf nicht rauchen! Für Salate sind kaltgepresste Pflanzenöle wie z. B. Sonnenblumen-, Walnuss-, Kürbiskern- oder Olivenöl ideal.

