Mediterrane Gnocchi-Gemüsepfanne

Für ca. 2 Portionen mediterrane Gemüsepfanne:

- 1 Stück **Zucchini** waschen und in Scheiben schneiden
- 1 **Karotten** in Scheiben schneiden
- 1 **Paprika** in Würfel schneiden
- 6 **Champignons** vierteln
- 6 **Tomaten in Würfel schneiden**
- 1 **kleine Zwiebel pellen und würfeln**
- 2 **Knoblauchzehen pressen**
- **Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence**
- **Schafskäse, in kleine Stücke geschnitten**
- **Gnocchi**

Zubereitung:

- Karotten in einer Pfanne bei niedriger Temperatur mit Olivenöl anbraten. Das andere Gemüse nach ca. 5 Minuten zufügen und mit anbraten. Gegen Ende der Bratzeit Gnocchi hinzufügen und mit anbraten. Zuletzt den Knoblauch und Schafskäse untermischen und etwa eine Minute mitbraten.

Obstsalat mit gerösteten Haferflocken

Für ca. 2 Portionen:

- 1 Apfel, 1 Birne, 1 Mandarine,
- 50 g Haferflocken, 1-2 Esslöffel Sonnenblumen-/Kürbiskerne, 1 Teelöffel Olivenöl, 1 TL Ceylon Zimt, ½ Teelöffel gemahlenes Kurkuma (Pulver)
- 6 Esslöffel Naturjoghurt

Zubereitung:

- Obst in kleine Würfel schneiden. Alles in einer großen Schüssel vermengen.
- In einer Pfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl erwärmen. Haferflocken und Kerne, sowie Gewürze hinzufügen und alles anrösten bis Haferflocken goldbraune Farbe angenommen haben. Obstsalat mit Naturjoghurt anrichten und geröstete Haferflocken darüber streuen.