Mediterrane Gnocchi-Gemüsepfanne

Für ca. 4 Portionen:

- 500 g fertige Bio Gnocchi oder selbstgemachte Quarkgnocchi (siehe Seite
- 1 EL Rapsöl
- 1 mittelgroße Rote Zwiebel in feine Würfel schneiden
- 2 Stück Zucchini waschen und in Scheiben schneiden
- 2 Paprika in Würfel schneiden
- 6 Champignons vierteln
- 6 Tomaten in Würfel schneiden
- 2 Knoblauchzehen pressen
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Zubereitung:

Die Gnocchi in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten, aus der Pfanne holen und bei Seite stellen. Die Zwiebelwürfel anbraten, Zucchini Scheiben, Paprikawürfel, geviertelte Champignons und die Tomatenwürfel anrösten. Den Knoblauchzugeben und mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence abschmecken. Fünf Minuten köcheln lassen. Die Gnocchi dazugeben. Zu dieser Mediterranen Gnocchi-Gemüsepfanne, passt ein selbstgemachtes Tsatsiki.

Obstsalat mit Ingwer, Minze und Nüssen

Für ca. 6 Portionen:

2 Äpfel, 2 Birnen, 2 Mandarinen, 2 Stängel frische Minze, frischer Ingwer (ca 2 cm), handvoll Mandelstifte oder Walnüsse

Zubereitung:

- Obst in kleine Würfel schneiden, Minze fein hacken, Ingwer in kleine Stückchen hacken. Walnüsse hacken. Alles in einer großen Schüssel vermengen. Mit Naturjoghurt servieren.