

## Gnocchi mit Mangold und/oder Fenchel

- 1 Bund Mangold
- und/oder 1-2 Fenchelknollen (je nach Größe und gewünschter Menge)
- 1 Pckg. Gnocchi (oder 250g Pasta nach Wahl)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 3cm)
- 1 EL Tomatenmark
- 200ml Sahne oder Kokosmilch
- etwas Zimt
- 1 TL Currypulver
- Salz

Gnocchi (oder Pasta) nach Packungsanweisung garen. Mangold waschen, Stiele in kleine Stücke schneiden, Blätter in Streifen schneiden. Fenchel vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken oder durch die Presse drücken, Ingwer fein hacken.

Knoblauch, Ingwer, Mangoldstiele/Fenchel in etwas Bratfett ca. 5-7 Minuten braten, etwas salzen. Mangoldstiele/Fenchel sollten noch etwas Biss haben. Wer es am Ende lieber etwas weicher mag, lässt es einfach noch ein bisschen länger braten. Tomatenmark, Sahne oder Kokosmilch, Curry und Zimt dazu geben, verrühren und die Mangoldblätter dazugeben. So lange köcheln lassen, bis das Gemüse den gewünschten Biss hat. Mit Salz und ggfs. Curry + Zimt abschmecken.

Gnocchi oder Pasta unterrühren und genießen.

Guten Appetit! :-)