

Gnocchi mit Mangold und/oder Fenchel; alternativ mit Palmkohl

(für 2 Personen)

- 1 Bund Mangold; alternativ 1 Bund Palmkohl
- 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 und Fenchel in etwas Bratfett ca. 5-7 Minuten braten, etwas salzen. Mangoldstiele und 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! :-)

Tipp: Das Rezept kann auch mit Palmkohl zubereitet werden. Dafür den Palmkohl von eventuellen dicken Strünken befreien, grob hacken und statt der Mangoldstiele verwenden (der Palmkohl hat eine längere Garzeit, als die Mangoldblätter, daher bereits an der Stelle dazugeben, an der eigentlich die Mangoldstiele dazugegeben werden sollen).