

Überbackene Gnocchi mit Lauch



Zutaten:

- 400 g Gnocchi
- 400 g passierte Tomaten
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Milch
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Gouda
- ½ Bund Oregano
- 1 TL Kokosblütenzucker
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomaten zugeben und bei kleiner Hitze in ca. 10 – 15 Minuten sämig einköcheln lassen.
2. Milch zugießen und mit Salz, Pfeffer, abgezupften Oreganoblättern und Kokosblütenzucker würzen.
3. Lauch waschen, putzen und in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden. Lauch und Gnocchi in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Dann abgießen und gut abtropfen lassen.
4. Gnocchi und Lauch in einer Auflaufform verteilen und mit Tomatensoße übergießen. Käse darüber reiben.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten überbacken.

Lauch:

- Pusht das Immunsystem
- Wirkt antibiotisch
- Macht rundum fit
- Unterstützt beim Detoxing
- Ist gut bekömmlich

KW 11

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: Katharina Hanuschke

Rezeptquelle: Katharina Hanuschke