

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats November 2023

Kürbis-Gnocchi-Auflauf

Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen
1 Butternut-Kürbis/Hokkaido
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
400 g Hähnchenfleisch
3 EL Tomatenmark
2 Dosen passierte Tomaten
4 TL italienische Kräuter
(Oregano, Basilikum, Thymian)
500 g Gnocchi (Kühlregal)
150 g Kräuterfrischkäse
250 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis schälen, entkernen und in kleine, mundgerechte Stücke scheiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in heißem Öl anschwitzen.
3. Das Hähnchenfleisch zugeben und kräftig anbraten. Zwischendurch Tomatenmark, Salz und Pfeffer hinzufügen.
4. Die passierten Tomaten und den Frischkäse unterrühren und mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Gnocchi mit den Kürbisstücken in eine Auflaufform geben, die Soße darauf verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Für ca. 30 Minuten backen. **Guten Appetit!**



Nährwerte pro Portion

Kalorien	550 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	26 g
Fett	24 g
Vorbereitungszeit:	20 Minuten,
Zubereitung:	30 Minuten