

Cremige Tomaten-Gnocchi mit Spinat

Diese cremigen Tomaten-Gnocchi mit Spinat sind genau richtig für einen unkomplizierten Feierabend. Die Gnocchi werden zuerst goldbraun angebraten und bekommen dadurch deutlich mehr Geschmack und eine leicht knusprige Oberfläche. Danach entsteht direkt in derselben Pfanne eine cremige Sauce aus Tomaten, Knoblauch, pflanzlicher Kochcreme und Kräutern. Frischer Spinat kommt erst zum Schluss dazu und bleibt dadurch schön grün. Das Ergebnis ist cremig, würzig und richtig gemütlich – mit einfachen Zutaten, wenig Abwasch und in rund 30 Minuten fertig.

4–6 Portionen | 30 Min. | 12 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1000 g vegane Gnocchi (aus dem Kühlregal)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 500 g Cherrytomaten (halbiert)
- 500 ml passierte Tomaten
- 250 ml pflanzliche Kochcreme (z. B. Hafer oder Soja)
- 200 g Babyspinat
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Paprikapulver edelsüss
- 0.5 TL Chiliflocken (optional)
- 1 TL Salz (nach Geschmack)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Bund frisches Basilikum (Blätter gezupft)
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Hefeflocken (zum Bestreuen)

Zubereitung

- 01 Gnocchi goldbraun braten:** Eine grosse, tiefe Pfanne erhitzen. Olivenöl und Gnocchi hineingeben. Die Gnocchi bei mittlerer bis hoher Hitze 6 bis 8 Minuten braten, bis sie rundherum goldbraune Stellen bekommen.
- 02 Zwiebel und Knoblauch rösten:** Die Gnocchi etwas an den Rand schieben. Zwiebel in die Pfanne geben und 2 Minuten braten. Danach Knoblauch hinzufügen und etwa 30 Sekunden mitrösten.
- 03 Tomaten karamellisieren:** Cherrytomaten und Tomatenmark zugeben. Alles weitere 3 Minuten braten. Einige Tomaten dürfen dabei leicht aufplatzen und dunkle Röstaromen entwickeln.
- 04 Sauce cremig kochen:** Passierte Tomaten, pflanzliche Kochcreme, Oregano, Paprikapulver und Chiliflocken einrühren. Die Sauce 5 Minuten offen köcheln lassen. Danach Hefeflocken unterrühren.
- 05 Spinat unterheben:** Den Babyspinat portionsweise in die Pfanne geben und nur so lange unterheben, bis er zusammenfällt. Anschliessend mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
- 06 Frische setzen:** Zum Schluss Zitronensaft einrühren. Die Gnocchi mit frischem Basilikum und etwas Hefeflocken bestreuen und sofort servieren.