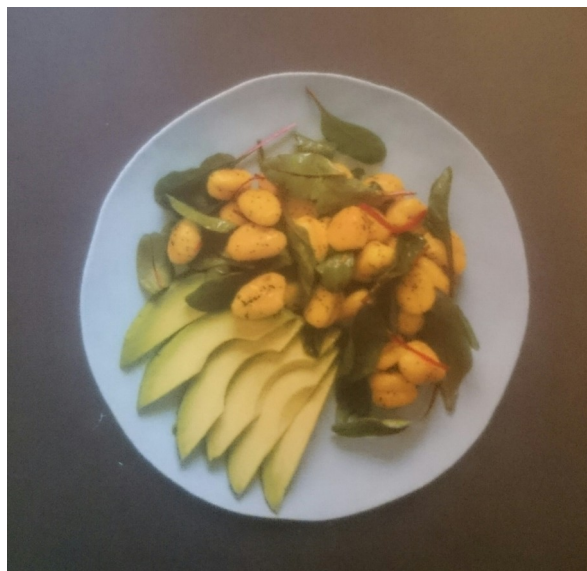


Gebratene Gnocchi mit Mangold in Orangensud

Für 2 Personen:

400 g Gnocchi
50 g Mangold
2 Orangen
1 Avocado
1 Peperoni oder Chili
1 Knoblauchzehe
10 g Mohn
5 EL Olivenöl
Salz & Zucker



Den Mohn ohne Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anrösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Orangen waschen, Schale abreiben und Saft auspressen.

Peperoni von Stiel und Samen befreien, fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Avocado vom Kern befreien und in ca. 0,5 cm breite Spalten schneiden.

In einem Topf den Orangensaft mit 2 EL Öl, 1 TL Zucker und 1/2 TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten leicht sirupartig einkochen.

In der Pfanne nun 3 EL Öl erhitzen und die Gnocchi darin ca. 5 Minuten knusprig braten. Peperoni und Knoblauch hinzufügen und alles nochmals ca. 4 Minuten braten, mit Salz würzen.

Nun 2/3 des Orangensuds, den Mohn und den Mangold dazugeben. Alles gut vermengen. Pfanne vom Herd nehmen.

Die Avocado auf Tellern anrichten. Die Gnocchi verteilen und den übrigen Süd über Alles geben.

Guten Appetit!

Tipp: Größere Mangoldblätter zuvor zerkleinern und kurz bei den Gnocchi mit dünsten lassen.