



**Einfach**  
**35 min**  
**3 Portionen**

## Gnocchi mit grünem Spargel

Zarter grüner Spargel und köstliche Gnocchi werden in einer Pfanne mit aromatischem Gemüse, Gewürzen und frischen Kräutern kombiniert. Ein einfaches und cremiges Gericht, das dich mit seinem Geschmack und seiner Vielseitigkeit begeistern wird!

250 g Spargel  
500 g Gnocchi  
2 Einheiten Frühlingszwiebel  
200 g Tomaten  
2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl  
250 ml Milch, 1,5% Fett  
5 Stängel Basilikum  
50 g Parmesan, gerieben

---

### Schritte

**1. Gemüse waschen und schneiden**

9min

Den Spargel waschen, schälen und schräg in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

## 2. **Gnocchi anbraten**

8min

In einer Pfanne 1 EL Sonnenblumenöl (z.B. von THOMY) heiß werden lassen und die Gnocchi darin anbraten. Anschließend herausnehmen.

## 3. **Frühlingszwiebel und Spargel anbraten**

6min

Erneut 1 EL Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Frühlingszwiebeln darin kurz anbraten und herausnehmen. Den Spargel dazugeben und anschwitzen.

## 4. **Mit Milch aufkochen**

6min

Milch zugießen und nach Belieben würzen. Die Gnocchi hinzugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. offen kochen, bis der Spargel bissfest ist. Dabei gelegentlich umrühren. Die Frühlingszwiebeln und die Cocktailtomaten hinzugeben und heiß werden lassen.

## 5. **Servieren**

6min

Den Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Zusammen mit Parmesan unterheben & servieren!

---

## Tipps

### **Mehr Proteine? Kein Problem!**

Wer den Proteingehalt des Gerichts erhöhen möchte, kann z.B. noch 400 g Hähnchenbrustfilet (oder vegane Alternativen) hinzufügen.

---

## Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	59.4 g
Energie	432.6 kcal
Fett	15.9 g
Ballaststoff	2.9 g
Protein	15.8 g
Gesättigte Fette	5.2 g
Natrium	187.7 mg
Zucker	9.1 g

*Alle Angaben pro Portion*