



REZEPTIDEEN FÜR BABYMAMAS

www.babymamas.at



GNOCCHI RAUPEN AUF TOMATENSAUCE

Das Auge isst bekanntlich mit, und wenn so eine süße Raupe auf der Sauce liegt, wird sogar das Gemüse gegessen. Mit gekauften Gnocchi geht dieses Rezept auch sehr schnell.

ZUBEREITUNG

Das Gemüse putzen und mit einem runden Keks- oder Keksstecher Kreise ausstechen. (Notfalls mit einem Messer schneiden, bzw. die Zucchini und Karotte einfach in dünne Scheiben schneiden) Die Gemüsereste in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen.

Zwiebel schälen und klein schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten. Die gewürfelten Gemüsereste unter ständigem Rühren kurz mitdünsten. Hitze zurückdrehen. Das Gemüse zugedeckt etwa zehn Minuten im eigenen Saft schmoren lassen, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Die Passata untermengen, warm werden lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die ausgestochenen Paprika-, Karotten und Zucchinistücke kurz anbraten (die Karottenscheiben bleiben recht bissfest, bei Bedarf einfach etwas länger anbraten oder kurz dünsten). Gnocchi hinzufügen und mitanbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gnocchi und Gemüsestücke abwechselnd auf die Schaschlikspieße aufspießen. Ans Ende eine Cocktailtomate stecken und mit Mayonnaise ein Gesicht darauf malen.

Auf Teller jeweils einen Schöpfer Sauce geben und darauf je eine Raupe legen. Mahlzeit!

Tipps wenn es schnell gehen muss: nur für die Kinder Raupen machen, für die Großen einfach die Gnocchi in die Sauce mischen.

ZUTATEN

für 2-3 (Erwachsenen-)Portionen

- je ein gelber, roter & grüner Paprika
- 1 Zucchini
- 1 große Karotte
- 1 kleine Zwiebel
- eine Hand voll Cocktailtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 250g Passata
- 1 Packung Gnocchi
- Salz und Pfeffer
- etwas Mayonnaise fürs Gesicht
- Schaschlikspieße

IN KOOPERATION MIT



www.fitundgluecklich.net