

Scharfe Tomaten- und Wurstgnocchi mit Fenchel und Spinat

Gesamtzeit **50 Min.** 50 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2399 kJ / 572 kcal

Fett: **26.3 g** Eiweiss: **26.1 g**
Kohlenhydrate: **58.8 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

400 g Kräuterwürstchen
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Fenchelknollen,
gewürfelt
3 Knoblauchzehen,
zerdrückt
800 g Dosen Pflaumentomaten
0.5 TL getrocknete Chiliflocken
2 TL getrockneter Oregano
2 Lorbeerblätter
1 EL Tomatenmark
3 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
500 g frische Gnocchi
(Packung)
100 g Baby-Spinat
Kleiner Bund Basilikum,
Blätter gehackt
Geriebener Parmesan,
zum Servieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Würstchen aufschneiden, das Wurstbrät herausnehmen und die Haut wegwerfen. In einer grossen Pfanne mit hohem Rand Öl sehr heiss werden lassen. Das Wurstbrät 8-10 Minuten darin braten und mit der Rückseite eines Holzlöffels in kleine Stücke zerteilen. Nachdem das Wurstbrät rundum goldbraun gebraten ist, auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Schritt 2

Zwiebel und Fenchel in die Pfanne geben und 10 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute garen lassen, dann die Tomaten aus der Dose mit 200 ml Wasser, Chiliflocken, Oregano, Lorbeerblätter, Tomatenmark und Sojasauce hinzufügen. 20 Minuten auf kleiner Flamme leicht reduzieren lassen und nach Belieben würzen.

Schritt 3

In der Zwischenzeit einen grossen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Gnocchi nach Packungsanweisung kochen.

Schritt 4

Während die Gnocchi kochen, den Spinat in die Sauce rühren, bis er eingefallen ist. Die Gnocchi abgiessen und mit dem Basilikum in die Sauce rühren. Die Lorbeerblätter entfernen, die Gnocchi auf 4 Teller verteilen und mit dem Parmesan und

viel frischem schwarzen Pfeffer servieren.