

Mangold-Gnocchi-Auflauf

Für 2 Personen, vegan, Zubereitungszeit 40 Minuten



Zutaten:

- 100 g Champignons
- 200 g Mangold
- 200 ml Sahne-Ersatz aus Hafer
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Rosmarin, getrocknet
- Salz, Pfeffer
- 400 g Gnocchi
- 50 g Veganer Reibekäse (optional)

Zubereitung :

Den Backofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Mangold waschen und in kleine Stücke schneiden. Für die Sauce Sahne-Ersatz, Olivenöl, Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen.

Die Gnocchi mit dem Mangold und den Pilzen in eine Auflaufform geben. Anschließend die Sauce gleichmäßig darüber verteilen und optional mit Reibekäse bestreuen.

Den Auflauf für 20 – 25 Minuten backen.

Variante:

Den Mangold durch 100 g Tiefkühl-Spinat ersetzen.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte