



Sättigende
winterliche
Mahlzeit, ohne
schwer im Magen
zu liegen.

Pilz-Gnocchi-Pfanne mit Spinat

- 300g frische Gnocchi
- 250g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 Hände Babyspinat
- 100g Frischkäse +50g Skyr
- 50ml Gemüsebrühe
- 3 Stängel Thymian
- Salz, Pfeffer, Muskat

2 Portionen

Pilz-Mischung

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Pilze putzen und in Viertel schneiden. In Olivenöl kräftig anbraten, bis Röstaromen entstehen.

Gnocchi

Gnocchi hinzugeben und anbraten, bis sie eine gleichmäßige leichte Bräune von allen Seiten haben.

Sauce

Brühe einrühren und kurz aufköcheln lassen. Dann den Herd ausschalten und Frischkäse und Skyr unterheben (nicht mehr kochen!). Babyspinat untermischen. Mit Gewürzen abschmecken.

Ernährungsplus

Pilze, Spinat und Thymian liefern antioxidative Pflanzenstoffe, während Frischkäse & Skyr das Gericht mit Eiweiß versorgen.

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER