

## Gnocchi-Auflauf mit buntem Gemüse



*vegetarisch*

*kleinkindtauglich*

### **Einfaches Rezept für einen gesunden Gnocchi-Auflauf mit buntem Gemüse wie Paprika, Möhre und Bohnen, den Kinder und Erwachsene lieben**

Auflauf ist bei uns immer beliebt und so eignet er sich prima, um darin Gemüse zu verarbeiten. Gnocchi in Verbindung mit buntem Sommergemüse wie grünen Bohnen, Paprika und Möhren sind die neuste Kreation aus meiner Küche, die auf große Begeisterung stieß. Die Zubereitung ist gar nicht schwer und du brauchst wie immer bei mir keine ausgefallenen Zutaten. Der Auflauf ist ein tolles vegetarisches Rezept für den Alltag.

#### **• Zutaten für 5 Personen**

- 2 Packungen Gnocchi, gern auch selbstgemacht nach meinem [Gnocchi-Rezept](#)
- 1 Zwiebel oder Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Sahne
- 1-2 Möhren, je nach Größe
- 1 Paprika
- 200 g Bohnen (frisch oder tiefgekühlt)
- etwas Olivenöl zum Braten
- 1 EL Gemüsepaste oder Brühpulver
- frische Kräuter der Saison, wie bspw. Thymian oder Petersilie
- Käse zum Überbacken, wir nehmen gerne Gouda

### **So bereitest du den Gnocchi-Auflauf mit buntem Gemüse zu**

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Du kannst auch Schalotten

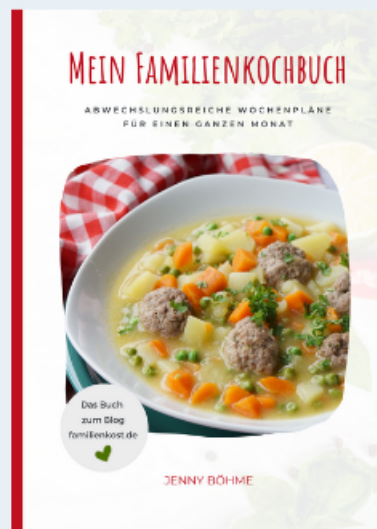
- verwenden, sie sind etwas milder und daher beim Kochen für Kinder beliebter.
2. Das Gemüse bereitest du ebenfalls vor, indem du die Möhre schälst und das Kerngehäuse der gewaschenen Paprika entfernst. Schneide alles in mundgerechte Stücke.
  3. Nun nimmst du dir eine große Pfanne, gibst etwas Olivenöl hinein und brätst das Gemüse darin an.
  4. Füge zum Schluss die Zwiebelwürfel und den kleingeschnittenen Knoblauch hinzu und dünste sie bis sie goldgelb sind. Drehe die Hitze runter.
  5. Nun garst du die Gnocchi nach Packungsanleitung in Salzwasser, gießt sie anschließend ab und gibst sie zur Gemüsepfanne. Dort brätst du sie nochmal kurz mit an.
  6. Verrühre dann die Sahne mit der Gemüsepaste und mische sie unter die Gnocchi-Gemüsepfanne.
  7. Füge die frischen Kräuter hinzu und fülle dann den Inhalt deiner Pfanne in eine Auflaufform um.
  8. Nun gibst du noch den Käse hinzu und überbäckst deinen Gnocchi-Auflauf mit buntem Gemüse für 15-20 Minuten bei 200°C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen.

Lasst es euch schmecken.

## Unsere Empfehlung für Dich:

### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter



**familienkost.de**  
MEHR ALS ESSEN

**Ein Rezept von Familienkost.de**

© Jenny Böhme

<https://www.familienkost.de>

---

<https://www.familienkost.de/shop>