

## Gnocchi-Pfanne mit Kürbis

### Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Kürbis
- 600 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml [Gemüsebrühe](#)
- 100 g Frischkäse (wir nehmen Exquisa Fitline 0,1% Fett)



### Topping-Idee:

- Granatapfel
- Petersilie (gehackt)

### Zum Anbraten

- 2 TL Kokosöl

**Arbeitszeit:** ca. 10 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 10 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 20 Minuten

### Zubereitung:

1. Wasche den Kürbis und schneide ihn in Würfel. Schäle die Knoblauchzehe.
2. Erhitze in einer Pfanne 1 TL Kokosöl, gib den Kürbis hinein und presse den Knoblauch dazu. Brate ihn 5 Minuten an.
3. Gieße die Gemüsebrühe dazu und rühre den Frischkäse ein.
4. Brate die Gnocchi in 2 TL Kokosöl an und mische sie unter die Kürbispfanne.
5. Serviere die Gnocchi-Pfanne mit Kürbis mit gehackter Petersilie und Granatapfelkernen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

