Rezept

Gnocci Auflauf mit Curry

Schwierigkeit: 1

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Mi.

Garzeit: 30 Mi.

Menge	Zutaten
1 Packung	Gnocci (aus dem Kühlfach)
200-300 g	Spinat (TK, geschnitten)
1/2 Packung	Raspelkäse
200 ml	Milch
1 Becher	Sahne
30 g	Speisestärke
1-2 TL	Curry
1 TL	Gemüsebrühe
etw.	Salz und Pfeffer

Rezept

Schnelles Curry

Schwierigkeit: 1

Portionen: 6

Zubereitungszeit:

Garzeit:

Menge	Zutaten
1 TL	gelbe oder rote Currypaste
je 1 TL	Koriander (getrocknet), Curry, Schwarzkümmel, Salz
je 1/2 TL (opt.)	Ingwer, Zitronengras
1 Dose	Kokosmilch
200 g	Möhren in Scheiben
1	rote Paprika gewürfelt
1	Zucchini gewürfelt
1	Süßkartoffel gewürfelt

Zubereitung

Gnocci und Spinat (aufgetaut) in einer Auflaufform verteilen und grob durchmengen.
Milch, Sahne, Speisestärke und Gewürze miteinander verrühren und über den Gnoccis verteilen.
Mit Raspelkäse bedecken und bei 180°C Ober- /Unterhitze für 30 Minuten backen.

Meal Prep:
Kann am Meal Prep Tag vorbereitet werden oder, wenn Zeit ist, aufgrund der einfachen Zubereitung direkt frisch am Kochtag gemacht werden.

Zubereitung

Gewürze mit etwas Öl und der Currypaste in einer Pfanne kurz anschwitzen.
Das Gemüse zufügen und mit geschlossenem Deckel 10 Min. dämpfen. Zwischendurch rühren.
Kokosmilch zufügen und auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Man kann später Reis oder Couscous frisch dazu kochen. Das Gemüse kann nach Geschmack varriien.

Meal Prep:
Kann entweder am Meal Prep Tag komplett vorbereitet werden oder nur das Curry kochen ohne Gemüse und Gemüse vorbereitet im Kühlschrank aufbewahren. Am geplanten Tag das vorbereitete Gemüse in der Soßegaren. So bleibt es knackig und frisch.