

Gnocchi-Spieße mit Blaubeer-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

1 kleine Möhre
1 TL Öl
2 TL brauner Zucker
3 EL blütenzarte Haferschmelzflocken
580 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)
Salz
4 Zucchini (ca. 600 g)
600 g Gnocchi (Fertigprodukt)
Paprikapulver (mild)
2 EL gehackte Petersilie
Holzspieße



Zubereitung:

1. Möhre schälen, putzen und sehr klein würfeln. Öl erhitzen. Möhren darin 5 Min. dünsten. Zucker und Schmelzflocken untermischen und leicht bräunen. Blaubeeren mit Flüssigkeit zugeben und ca. 3 Min. leicht sämig einkochen lassen. Zum Schluss mit etwas Salz abschmecken.
2. Zucchini abspülen, putzen und in dünne Streifen schneiden. In wenig Salzwasser ca. 3-5 Min. dünsten. Gnocchi nach Anweisung in Salzwasser garen. Gnocchi abgießen und auf Spieße stecken. Mit etwas Paprikapulver bestäuben.
3. Zucchini abgießen und auf Teller geben. Mit Petersilie bestreuen. Die Gnocchi-Spieße und etwas Blaubeer-Sauce darauf anrichten. Übrige Blaubeer-Sauce extra reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 433 kcal / 1826 kJ
Eiweiß: 8,4 g
Fett: 3,2 g
Kohlenhydrate: 91 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

