

Rinderhack-Auberginen-Gnocchi



ORIENTALISCH

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die Aubergine in 1-2 cm große Würfel schneiden und mit 2 EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10 Min. im Ofen rösten, bis sie goldbraun sind. Die Zwiebel schälen, halbieren und grob würfeln. Den Knoblauch schälen und halbieren, eine Hälfte grob würfeln, die andere Hälfte fein würfeln. Die Pinienkerne in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2 Min. goldbraun anrösten. Vorsicht, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne 1 EL Butter schmelzen und 2-3 Min. warten, bis die Butter braun wird und ein nussiges Aroma verströmt. Die Butter und den fein gewürfelten Knoblauch unter den Joghurt rühren.
2. Die Gnocchi auf einem zweiten, mit Backpapier ausgelegten Backblech, mit 1 EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Wenn die Aubergine ca. 10 Min. geröstet hat, die Gnocchi über den Auberginenwürfeln in den Ofen schieben und alles weitere 8-10 Min. rösten, bis die Aubergine weich und die Gnocchi knusprig sind. Die Zwiebel und den restlichen Knoblauch mit 1 TL Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2 Min. anschwitzen. Das Hackfleisch mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer dazugeben und 5-7 Min. anbraten. Die Gurke längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden und mit 2 TL Olivenöl, 1 EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Minzeblätter grob schneiden. Das Tomatenmark, die Auberginen, die 1/2 der Minze und 50-100 ml Wasser unter das Hack rühren. Die Soße unter Rühren einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gnocchi mit der Soße und dem Joghurt anrichten, mit den Pinienkernen und der restlichen Minze garnieren und mit dem Gurkensalat servieren.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Aubergine, groß
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Pinienkerne
- 1 Becher Joghurt (ca. 150 g)
- 300 g Kartoffel-Erbсен-Gnocchi
- 200 g Rinderhack, mager
- 1 Gurke
- 10 g Minze
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Butter
- 3 EL & 3 TL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Salz & Pfeffer



747 kcal
Kalorien



66 g
Kohlenhydrate



36 g
Fett



37 g
Eiweiß



10 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt