



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?  
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760

hallo@chriskochtüte.de

facebook.com/chriskochtuete (Eine Review wäre toll!)

chriskochtüte.de

Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

# Gnocchi-Bio-Hackfleisch-Pfanne mit Feta und frischer Petersilie

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Schneidebrett, ein Messer, einen Sparschäler, einen großen Topf, eine große Pfanne sowie einen Messbecher bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 25 min gibt's schon lecker Essen.

Die Enden der **Möhren** knapp entfernen, den Rest schälen und in dünne Ringe schneiden. **Zwiebel** sowie **Knoblauch** schälen und klein schneiden. **Petersilie** waschen und ohne Stiele grob hacken. 1,5 Liter Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

In einer großen Pfanne Möhren mit etwas Olivenöl auf mittelhoher Hitze ca. 4 Min anbraten. Das **Hackfleisch**, das **Harissa-Gewürz**, die Zwiebel sowie den Knoblauch dazugeben, etwas salzen und weitere 5-6 Min anbraten. Die **Gnocchi** vorsichtig in das kochende Salzwasser geben und 3 Min kochen. Währenddessen die **Cherry-Tomaten** waschen und halbieren. Wenn die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, 3-4 EL vom Gnocchiwasser zum Hackfleisch geben. Gnocchis abseien und zusammen mit dem **Tomatenmark** und den Cherry-Tomaten zum Hackfleisch geben. 3 Min anbraten. Jetzt den **Schmand** sowie etwas Wasser (1P: 70ml/ 2P: 140ml) in die Pfanne geben, miteinander verrühren und nochmal alles kurz aufkochen.

Die Hackfleisch-Gnocchi-Mischung auf schöne Teller geben und mit der gehackten Petersilie und zerbröckeltem **Feta** garnieren. Jetzt noch etwas Pfeffer aus der Mühle drauf. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören. facebook.com/chriskochtuete wäre toll Mal unzufrieden? Dann tut mir das Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.

Eine Review auf oder schreib an hallo@chriskochtuete.de. schrecklich leid. Komm zu mir an den