Herzhafter Gnocchi-Auflauf

Der herzhafte Auflauf mit vielen aromatischen und gesunden Zutaten lässt sich rasch herstellen und im Nu steht ein köstliches Mahl bereit!

glutenfrei, weizenfrei, eifrei, laktosefrei, milch- und maisfrei siehe Tipp am Rezeptende

Für 2-3 Personen

1 EL Speiseöl
1 Zwiebel, klein gewürfelt
250g Hackfleisch, gemischt
1 Paprika, klein gewürfelt
1 Karotte, klein gewürfelt
50g Erbsen
50g Tomatenmark
200ml Sahne (ggf. laktosefrei)
250ml Brühe
1,5 TL Paprikapulver, edelsüß
Salz
Pfeffer
2 EL Petersilie, gehackt
500g glutenfreie Gnocchi (z.B. von Molino die Ferro), ungekocht
150g Käse (z.B. Mozarella, Emmentaler oder Gouda), gerieben (ggf. laktosefrei)
50g Parmesan

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Hackfleisch zugeben und bröselig braten.
2. Paprika, Karotte, Erbsen und Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten, dann Sahne, Brühe, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Petersilie unterrühren und von der Kochstelle nehmen.
3. Gnocchi in eine Auflaufform geben und die Soße darauf verteilen.
4. Geriebenen Käse und Parmesan mischen und auf die Soße streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 25 – 30 Minuten überbacken.

Tipp: Als Beilage schmeckt Salat köstlich.

Milchfrei – Tipp: Sahne durch Mandel Cuisine ersetzen. Bei geriebenen Käse und Parmesan auf vegane Alternativen zurückgreifen. Eine Auswahl findet sich im gut sortierten Supermarkt, Reformhaus und Bioladen.

Maisfrei – Tipp: Maisfreie Gnocchi, z.B. von Schär oder Piaceri Mediterranei, einsetzen.