

Gnocchi-Hack-Pfanne.

Fertig in 25 Minuten.

5 Boxen · 25 Min. gesamt · Pfanne, Topf, Mixer

NÄHRWERTE JE BOX

636 kcal

KALORIEN

55 g

PROTEIN

59 g

KOHLLENHYDRATE

19 g

FETT

Zutaten. *Für 5 Boxen, roh gewogen.*

BASIS

800 g Gnocchi aus dem Kühlregal

800 g Rinderhack, 5 % Fett

400 g körniger Frischkäse

80 g Reibekäse light

DAZU

80 g Tomatenmark

500 g Cherrytomaten

20 g Chiliöl oder Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver

Zubereitung. *In fünf Schritten.*

- 1** Hack scharf und krümelig braten, bei der Menge **in zwei Runden**. Die Hälfte vom Tomatenmark und Gewürze dazu.
- 2** Parallel die Gnocchi nach Packung garen, eine Kelle Kochwasser aufheben. Tomaten halbieren.
- 3** Frischkäse, restliches Tomatenmark, Gewürze und das Kochwasser glatt mixen.
- 4** Gnocchi mit der Soße und dem Reibekäse verrühren.
- 5** Auf **5 Boxen** verteilen, Hack und Tomaten obendrauf, zum Schluss das Öl.

Tipp: Chiliöl nur auf die eigenen Boxen, für alle anderen Olivenöl. Box 3 bis 5 einfrieren und am Vorabend in den Kühlschrank legen.