

für 2 Erwachsene und 2 Kinder

### Gnocchi mit Spinat-Frischkäsesauce

#### Zutaten

1 kg Gnocchi • 60 g Zwiebeln, frisch • 1 EL Rapsöl • 300 g Blattspinat, frisch oder TK • 300 g Champignon (frisch) • 50 ml Gemüsebrühe • 140 g Kräuterfrischkäse (30 % Fett i.Tr) • Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

#### Zubereitung

- Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen.
- Für die Gemüse-Käse-Soße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten.
- Zerkleinerte Spinatblätter und in Scheiben geschnittene Champignons zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Frischkäse einrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

(Quelle DGE)

Wenn dieses Rezept Sie auf den Geschmack bringt, empfehlen wir Ihnen, einen Termin mit unserer zertifizierten Ernährungsberaterin Maria Weber zu vereinbaren. In solch einer Beratung können wir individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen und viel mehr Details besprechen.

Kinder an gesunde Ernährung heranzuführen ist vor allem eine Investition in die Zukunft. Die richtige, individuell durchdachte Ernährung und eine gute Esskultur kann die Wahrscheinlichkeit von späteren Erkrankungen und Übergewicht deutlich senken.



**Rathausapotheke Neustadt** ▶ Michael Weindel, e.K. ▶ Rathausstraße 8 ▶ 67433 Neustadt/Weinstraße

▶ Telefon 06321-7861 ▶ eMail [rathausapotheke-nw.de](mailto:rathausapotheke-nw.de) ▶ [www.rathausapotheke-nw.de](http://www.rathausapotheke-nw.de) ▶

**Wir sind für Sie da:** Montag bis Freitag durchgehend von 8 bis 18.30 Uhr und Samstags von 8 bis 13 Uhr