

## Buntes Gnocchi-Gemüse-Blech

Den Januar und Februar habe ich komplett im Winterschlaf verbracht. Egal wie sehr ich mich bemüht habe, so richtig in die Gänge bin ich nicht gekommen. Dieses graue und triste Wetter schlägt auf Dauer einfach knallhart auf die Psyche. Umso glücklicher bin ich, mich endlich wieder so richtig lebendig zu fühlen. Nach einem gefühlt endlosen Winter, nun wieder die Wärme der Sonne auf der Haut zu spüren, ist unbezahlbar. Mit den ersten Gefühlen von Frühling, kommt automatisch die Energie zurück, die Lust Neues zu erschaffen. Was für ein Quatsch eigentlich, dass wir im Januar das neue Jahr feiern, uns tolle Vorsätze machen, die wir eh nicht einhalten und unser neues Jahr planen sollen. Im Januar ist die ganze Natur noch im Winterschlaf. Wie sollen wir Menschen da bitte durchstarten?! Die Tage sind kurz, die Bäume kahl. Selbst die Vögel chillen noch gemütlich im warmen Süden. Ich bin der Meinung, der Beginn des Frühlings sollte das neue Jahr einläuten. Wenn die Vögel wieder zurück aus ihrem Winterurlaub gekommen sind und wieder bei uns singen, wenn die Tiere aus dem Winterschlaf erwachen, wenn sich die Knospen der Pflanzen durchdrücken und die Sonne alles in einem neuen Licht erstrahlen lässt. Das ist doch der Moment, indem auch wir startklar sind mit neuer Energie durchzustarten. Oder? Geht es nur mir so? Das kann ich mir kaum vorstellen. Mit der Sonne, den längeren Tagen und der neu gewonnenen Energie, habe ich auch wieder Lust auf gesunde und leckere Gerichte. Die bunt sind und nach Frühling schmecken! Genau wie dieses Blech voll buntem Gemüse und kleinen Gnocchi. Das aller tollste an diesem Gericht ist nicht nur, dass es saulecker ist, sondern dass es sich einfach komplett von allein macht und so herrlich vielseitig ist. Ihr platziert einfach euer Lieblings-Gemüse auf dem Blech, gebt ein paar Gnocchi, etwas Olivenöl und nach Belieben noch italienische Gewürze dazu. Alles verrühren und den Rest den Backofen erledigen lassen. Nach etwa 30 Minuten habt ihr ein herrlich schmeckendes und leichtes Essen auf dem Tisch. Super variabel in den Zutaten und dadurch nie langweilig. Weitere schöne [Frühlingsrezepte](#) sind zum Beispiel auch dieser [Radieschen-Gurken-Salat](#) die [Zucchini-Frittata](#) mit Kirschtomaten und Ricotta.

Seid ihr auch bereit für den Frühling?

### Zutaten für 4 Portionen

---

- 500 gr - Gnocchi
- 1 - Zucchini
- 2 - Paprika
- 1 - Fenchel
- 1 Handvoll - Babyspinat
- 2 - Frühlingszwiebeln
- 15 - Kirschtomaten
- 3 EL - Olivenöl

- 1 EL - Italienische Kräuter

### Zubereitung:

---

1. Den Backofen auf 160 grad vorheizen.
2. Das Gemüse waschen und klein schneiden.
3. Das Gemüse (bis auf den Spinat) zusammen mit den Gnocchi auf ein Blech geben und mit etwas Olivenöl beträufeln und italienischen Kräutern bestreuen. Alles gut miteinander vermengen.
4. Etwa 30 min im Ofen garen. Nun den Spinat dazugeben und weitere 10 min im Ofen lassen.
5. Nach Belieben mit Salz & Pfeffer würzen.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia