

Camping-Gnocchi mit buntem Gemüse



www.fuzzymobil.com



Das perfekte Rezept für den Campingplatz: Wenig Abwasch, minimale Vorbereitung und dank der Heißluftfritteuse (Airfryer) werden die Gnocchi außen knusprig und innen weich – ganz ohne Kochen in Wasser.

Hier ist dein Blitz-Rezept für **Camping-Gnocchi mit buntem Gemüse**:

Die 5 Zutaten (für 1-2 Personen)

1. **400g Gnocchi** (aus dem Kühlregal, keine getrockneten)
 2. **200g Kirschtomaten**
 3. **1 kleine Zucchini** (in dünne Scheiben oder Würfel geschnitten)
 4. **1 EL Pesto** (nach Wahl, z.B. Pesto Verde oder Rosso)
 5. **1 EL Olivenöl** (plus Salz/Pfeffer aus dem Camping-Vorrat)
-

Zubereitung

1. **Mischen:** Gib die Gnocchi, die halbierten Kirschtomaten und die Zucchini-Stücke direkt in eine Schüssel oder eine Auflaufform, die in deinen Airfryer passt. (Wenn du extrem abwaschfaul bist: Direkt im Korb der Heißluftfritteuse mischen!)
2. **Würzen:** Träufle das Olivenöl darüber, gib eine Prise Salz und Pfeffer hinzu und vermenge

- alles gut, damit die Gnocchi leicht benetzt sind.
3. **Garen:** Schiebe den Korb in die Heißluftfritteuse.
 - **Temperatur:** 180°C
 - **Zeit:** 10–12 Minuten
 4. **Schütteln:** Nach etwa 6 Minuten den Korb einmal kräftig schütteln, damit alles gleichmäßig bräunt.
 5. **Finish:** Sobald die Gnocchi goldbraun und die Tomaten leicht aufgeplatzt sind, nimmst du den Korb heraus. Rühre jetzt das Pesto unter die heiße Mischung.
-

Pro-Tipp für Camper

Wenn du noch eine Packung **Mini-Mozzarella** oder etwas **Gartenkräuter** dabei hast, kannst du diese am Ende über die heißen Gnocchi geben. Der Käse schmilzt durch die Restwärme perfekt an.

Warum das funktioniert: Die Tomaten verlieren beim Erhitzen Saft, der zusammen mit dem Öl und dem Pesto eine blitzschnelle Sauce bildet, während die Gnocchi im Airfryer „gebacken“ statt gekocht werden.

Jetzt nochmal die Zubereitung in „emotional“ – abseits der harten Zubereitungsfakten ?

Gnocchi-Genuss unter freiem Himmel: Dein kleiner kulinarischer Urlaubsmoment

Stell dir vor, der Tag neigt sich dem Ende zu, die tiefstehende Sonne wirft lange Schatten über dein Lager und du sitzt gemütlich vor deinem Wagen. Die Hektik der Fahrt ist längst verfliegen, und jetzt ist genau die richtige Zeit für ein Essen, das die Seele wärmt, aber dich nicht ewig in der improvisierten Küche stehen lässt.

So entspannt läuft die Zubereitung:

Zuerst nimmst du dir die Gnocchi vor. Es hat fast etwas Meditatives, wie die kleinen italienischen Klößchen in die Schüssel gleiten. Dann schnappst du dir die Zucchini – schneide sie ganz in Ruhe in schöne Scheiben, während du vielleicht schon mal an einem guten Schluck Wein oder Saft nippst. Die Kirschtomaten kommen im Ganzen dazu; sie sind die kleinen „Geschmacksbomben“, die später für die nötige Saftigkeit auf deinem Teller sorgen.

Der Clou an der Sache:

Ein guter Schuss Olivenöl, eine Prise Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer – mehr braucht es gar nicht für das echte Aroma. Du mengst alles behutsam durch, bis jedes Stückchen fein glänzt. Dann darf die Heißluftfritteuse ihre Arbeit verrichten. Während das Gerät leise vor sich hin summt, lehntst du dich zurück und genießt einfach die Ruhe der Natur um dich herum.

Das Finale:

Nach etwa der Hälfte der Zeit schaust du einmal nach dem Rechten und schüttelst den Korb kurz auf. Der Duft, der dir dann entgegenströmt, erinnert sofort an einen Urlaub in der Toskana. Wenn die Gnocchi eine feine Kruste bekommen haben und die Tomaten sanft aufgeplatzt sind, rührst du zum krönenden Abschluss das Pesto unter. Es verbindet sich wunderbar mit dem austretenden Tomatensaft zu einer ehrlichen, aromatischen Sauce.

Das ist wahre Lebensqualität: Ein gesundes, warmes Essen, zubereitet mit Verstand und Genuss, mitten in der Freiheit der Natur. Lass es dir so richtig gut schmecken!