

"Das Leben ist ein Spiel. Wer nicht spielt, lebt nicht."

- Daniel Schmidt

#PlayLifeFindGems

## Geschenk 3: Ein Rezept

### Essen. Ist. Super.

Eine gute Mahlzeit trägt viel zur Lebensqualität bei. Innehalten und Genießen fördert Dankbarkeit. Je mehr echte Dankbarkeit ich in meinem Leben habe, desto bunter wird die Welt und desto leichter fällt mir das Leben selbst. Das ist eine Aufwärtsspirale. Wenn du nicht weißt, wofür du Dankbarkeit sein sollst, dann ist eine gute Mahlzeit ein toller Startort. Und weil ich so gerne esse, teile ich mit dir heute eines meiner aktuellen Lieblingsrezepte. Es wurde ohne große Erwartungen aus einer Supermarktzeitschrift entführt und dann für überraschend lecker befunden. Für unerwartete Überraschungen bin ich sehr dankbar!

### Puten-ToMo-Gratin

#### Zutaten:

- 600g Gnocchi
- 3EL Olivenöl
- 500g Putenschnitzel
- Salz & Pfeffer
- 250g Mini-Datteltomaten
- 1EL Zucker
- 2EL Tomatenmark
- 500g Passierte Tomaten
- 125g Mozzarella
- 80g Parmesan im Stück
- Ein paar beliebige Kräuter zum Garnieren

### Zubereitung:

Für den ganzen Prozess reicht es, eine Pfanne durchgehend zu benutzen. Was Käse angeht, so nimmt man natürlich immer auf jeden Fall direkt die doppelte Menge von dem, was die Leute in Rezepten immer schreiben - ist ja klar!

1. 1EL Olivenöl erhitzen. Gnocchi goldbraun braten.
2. Putenschnitzel waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. 2EL Olivenöl erhitzen. Das Fleisch braten. Salz und Pfeffer drauf.
4. Gnocchi und Fleisch in eine Auflaufform verteilen.
5. Tomaten waschen und braten, bis sie platzen. 1EL Zucker drauf und leicht karamellisieren.
6. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
7. Tomatenmark und passierte Tomaten in Pfanne auf die karamellisierten Tomaten kippen. Salz und Pfeffer drauf. Aufkochen.
8. Mozzarella würfeln und Parmesan reiben. Soße gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Mozzarella verteilen. Käse drüber.
9. Ab in den Backofen. Goldbraun nach Belieben. Dauert gut 20 Minuten oder so.
10. Für das grüne Gewissen (und den feinen Geschmack natürlich) ein paar Blätter von den Kräuterpflanzen nehmen, die du dir extra für solche Momente wie diesen zugelegt hast. Waschen. Draufstreuen. Innehalten. Genießen.

Guten Hunger!

PS: Ich hoffe, das Geschenk hat dir gefallen. Wenn es dir ein Lächeln ins Gesicht gezaubert oder dein Leben auf andere Art bereichert hat, dann teile doch gerne deine Erfahrung auf Twitter oder Instagram mit mir und anderen, indem du @d3sm17h markierst und #PlayLifeFindGems benutzt.

Das würde mich freuen!

Vielen Dank und viel Spaß beim Spielen!

Daniel

<https://danielschmidt.online>