

Jacqueline Amirfallah Gnocchi mit Erbsen und Estragon

Mittwoch, 31. Mai 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
1,5 Kilo	Erbsen in der Schote (oder 500 g TK-Erbsen)
1 Bund	Estragon
4 EL	Kartoffelstärke
3	Eier
4 EL	Butter
80 g	Parmesan



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen (ca. 30 Minuten).
2. In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote lösen.
3. Einige der ausgepulten Erbsenschoten in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen lassen. 3 Minuten köcheln, dann den Topf vom Herd ziehen und die Schoten darin ziehen lassen.
4. Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
5. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken, locker auf einem mit wenig Stärke bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.
6. Die Eier aufschlagen, zusammen mit 2/3 der Estragonblätter in ein Püriergefäß geben und mixen oder pürieren.
7. Ei-Estragon-Mix, 3 EL Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die noch warme Kartoffel-Masse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen, dabei nicht zu stark kneten.
Tipp: Wenn der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten. Wenn er zu feucht ist, noch ca. 1 EL Kartoffelstärke untermischen.
8. Den Kartoffelteig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in 1 cm große Stücke schneiden und mit einer Gabel leicht eindrücken, sodass das typische Muster entsteht.
9. Aus dem Erbsenschotenwasser die Schoten entfernen. Wasser aufkochen und die Gnocchi darin garen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, Gnocchi mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.
10. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Erbsen 2-3 Minuten blanchieren, abtropfen lassen.
11. In einer Pfanne Butter schmelzen. Gnocchi, Erbsen und restlichen Estragon hinzugeben und durchschwenken. Parmesan grob reiben und darüber streuen.
12. Gnocchi und Gemüse auf Teller verteilen und servieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2520 kJ
65 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 26 g Fett