

Jacqueline Amirfallah
Bärlauch-Gnocchi

Mittwoch, 20. April 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
2 Bund	Bärlauch
3 EL	Rapsöl
1	Blumenkohl
4 EL	Kartoffelstärke
2	Eier
80 g	Butter

Zubereitung:

1. Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.
2. In der Zwischenzeit Bärlauchblätter gut waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Dann mit dem Rapsöl mischen und zu einem feinen Püree mixen.
3. Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und den Blumenkohlstrunk in Scheiben schneiden.
4. Jeweils für den Blumenkohl und die Gnocchi gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen.
5. Die weich gegarten Kartoffeln abgießen, gut abtropfen lassen und durch eine Kartoffelpresse auf ein tiefes Backblech drücken.
6. Die Kartoffelstärke darüber streuen. Die Eier aufschlagen, mit 2-3 EL vom pürierten Bärlauch verquirlen und auf der Kartoffelmasse verteilen. Mit einem Teigschaber (Schlesinger) alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
7. Aus dem Teig Stränge von ca. 2 cm Durchmesser formen. Davon jeweils ca. 3 cm lange Gnocchi abstechen. Mit einer Gabel ein Muster eindrücken. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Gnocchi darin eventuell in Portionen garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
8. In einem weiteren Topf etwas Salzwasser aufkochen. Blumenkohlröschen und -strunkstücke darin zugedeckt bissfest kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
9. In einer Pfanne die Butter goldbraun schmelzen. Die Gnocchi zugeben und kurz durchschwenken.
10. Gnocchi und Blumenkohl anrichten.



Pro Portion: 570 kcal/ 2380 kJ
53 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 35 g Fett