Biogen *Für mich*

Grüne Gnocchi

(4 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 50–60 Minuten

Zutaten:

800 g	mehlig kochende Kartoffeln
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Kerbel
½ Bund	Brunnenkresse
100 g	Dinkelmehl (hell)
100 g	Dinkelgrieß
1 EL	Olivenöl
30 g	Butter
1	Ei
2 Prisen	Salz
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in einem großen Topf ca. 25 Min. garen. Anschließend pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen.
2. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und zusammen mit dem Öl fein pürieren.
3. Kräuteröl und Ei zusammen mit dem Grieß sowie etwas Mehl zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Muskat würzen. So viel Mehl zugeben, bis der Teig geschmeidig, aber gut formbar ist und nicht mehr an den Händen kleben bleibt.
4. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa fingerdicke Rollen formen und in knapp 2 cm breite Scheiben schneiden. Mit einem Gabelrücken vorsichtig Rillen eindrücken und unter einem Küchentuch ca. 10 Min. ruhen lassen.

Biogen-98268

Biogen *Für mich*

5. Nun in kochendes Salzwasser geben und darin ziehen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen (ca. 3–5 Min.). Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.
6. Butter in einer heißen Pfanne schmelzen lassen. Gnocchi darin schwenken, leicht salzen und pfeffern und sofort servieren.

TIPP:

Mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreut, verwandelt sich die Beilage im Handumdrehen in eine vollwertige Mahlzeit.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 1850/440 **EW:** 10,6 g **F:** 11,9 g **KH:** 69,1 g **BE:** 5,8

Biogen-98268