

# Frühlingsrezepte

## Bärlauch-Gnocchi mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse

Anzahl/Portionen



4

Zubereitungszeit



60 Min.



## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 250 g mehligkochende Kartoffeln    | <input type="checkbox"/> 80 ml Gemüsebrühe                         |
| <input type="checkbox"/> Jodsalz mit Fluorid                | <input type="checkbox"/> Pfeffer                                   |
| <input type="checkbox"/> 50 g Bärlauch (1 Bund)             | <input type="checkbox"/> 10 g Petersilie (1/2 Bund)                |
| <input type="checkbox"/> 500 g Kohlrabi (2 kleine Kohlrabi) | <input type="checkbox"/> 30 g Parmesan (1 Stück, 30 % Fett i. Tr.) |
| <input type="checkbox"/> 5 Möhren                           | <input type="checkbox"/> 200 g Magerquark                          |
| <input type="checkbox"/> 2 Frühlingszwiebeln                | <input type="checkbox"/> 3 Eigelbe                                 |
| <input type="checkbox"/> 120 g Lachsschinken (in Scheiben)  | <input type="checkbox"/> 120 g Dinkel-Vollkornmehl                 |
| <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl                      | <input type="checkbox"/> 50 g Grieß                                |
| <input type="checkbox"/> 40 ml Apfelsaft                    |  |

## SO WIRD'S GEMACHT



# Frühlingsrezepte

## So wird's gemacht

Für die Gnocchi die Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen.

Inzwischen den Bärlauch waschen und trocken schütteln. 4-5 Bärlauchblätter beiseite legen, den übrigen Bärlauch fein hacken.

Für das Gemüse Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Lachsschinken in Würfel schneiden.

Kartoffeln abgießen und 5 Minuten ausdampfen lassen. Währenddessen in einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Schinkenwürfel darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten anbraten und leicht bräunen. Das Gemüse zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten mitbraten, dann mit Apfelsaft und Brühe ablöschen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse noch 5 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten.

Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die übrigen Bärlauchblätter in Streifen schneiden, mit der Petersilie unter das Gemüse geben und warm halten.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln pellen, durch die Presse drücken. Parmesan fein reiben. Kartoffeln mit Quark, Eigelben, 100 g Mehl, Grieß, Parmesan und dem gehackten Bärlauch mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu einem Teig verkneten.

Den Teig in 4 Portionen teilen, jeweils auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 2,5 cm dicken Rollen formen, dann in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Zu ovalen Gnocchi rollen und für das typische Muster leicht mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in siedendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen.

Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und kurz in dem Öl schwenken. Gemüse abschmecken und mit den Gnocchi reichen.