

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:
Ernährung Bewegung Entspannung Guter Schlaf

Bärlauch-Gnocchi

Zutaten:

Für ca. 3-4 Portionen:

300 g Kartoffeln

100 g Bärlauchblätter

1 Ei

8 EL Mehl

1 Prise Salz

2 EL Grieß fein gemahlen

1 P. Pinienkerne

1 Schale Cocktail-Tomaten (500 g)

Geriebener Parmesan nach Wunsch



Zubereitung:

Kartoffeln ungeschält ca. 25 min in Salzwasser kochen

Bärlauch waschen, Stiele entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Bärlauchstreifen gemeinsam mit dem Ei pürieren (Standmixer)

Die gegarten Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Bärlauch-Masse, Grieß und Mehl unterheben und das Ganze gut mit Salz würzen, eventuell Mehl zufügen falls die Teigmasse zu klebrig ist

Kartoffelteig in fingerdicke Rollen formen und in etwas zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden. Flach drücken und mit der Gabel ein schönes Muster machen (Druck). In kochendes Salzwasser legen und die Gnocchi ca. 3 min lang ziehen lassen. Heraus nehmen und gut abtropfen lassen

Pinien anrösten (ohne Öl), Tomaten halbieren und mit rösten, etwas Olivenöl zugeben und durchschwenken, eventuell die Gnocchi ebenfalls nochmal in Butter oder Olivenöl durchschwenken falls zu stark abgekühlt

Parmesan reiben – zum Drüber Streuen

Am Teller anrichten (als Vorspeise oder Hauptspeise – wie am Foto gezeigt), mit Parmesan und eventuell Bärlauchstreifen garnieren und genießen