



GRATINIERTE GNOCCHI

FÜR 2 PERSONEN:

400 g gekochte Kartoffeln

125 g Vollkornmehl

1 Ei

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muskat

1 Zwiebel

1 TL Margarine

2 Knoblauchzehen

250 g frischen Blattspinat

1 Tasse Gemüsebrühe

50 g saure Sahne (10% Fett)

100 g Frischkäse mit Kräutern

1 kleinen Kopf Eisbergsalat

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

150 g Mandarinenfilets

2-3 EL Obstessig

1 Tasse Orangensaft

1 EL Distelöl

◆ Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig schwitzen.

◆ Die Knoblauchzehen mit Salz zu einer Paste zerreiben, zur Zwiebel geben und kurz mit-schwitzen.

◆ Den verlesenen, gewaschenen und klein geschnittenen Spinat dazu geben und kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

◆ Den Spinat in eine feuerfeste Form geben, die Gnocchi darauf gleichmäßig verteilen. Die Gemüsebrühe, die saure Sahne und den Frischkäse miteinander verrühren und das Ganze gleichmäßig auf den Gnocchi verteilen.

◆ Das Ganze im auf 180-200 °C vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen. Herausnehmen, anrichten, ausgarnieren und mit dem Salat servieren.

◆ Für den Salat den Eisbergsalat verlesen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken, mit den geputzten und klein geschnittenen Frühlingszwiebeln und den Mandarinenfilets vermischen.

◆ Den Obstessig, den Orangensaft und das Distelöl miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat damit anmachen.

Pro Person:

691 kcal / 2902 kJ

◆ Die Kartoffeln in der Schale kochen, heiß pellen und anschließend durch die Kartoffelpresse treiben.

◆ Die Kartoffeln, das Mehl und das Ei in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

◆ Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle von etwa 2,5 cm Durchmesser formen.

◆ Die Rollen in etwa 3,5 cm lange Abschnitte teilen und mit einer Gabel jedes Stück flachdrücken.

◆ In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi im siedenden Wasser ca. 2 Minuten garen.

◆ Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausholen, abschrecken und abtropfen lassen.

