

Gesund genießen

Selbstgemachte Gnocchis mit Bärlauchpesto

Kräuter: Der Bärlauch verkörpert mit seiner frischen, grünen Farbe den Start in den kulinarischen Frühling. Wir haben daher ein frühlingshaftes Rezept für Sie: Selbstgemachte Gnocchis treffen auf würziges Bärlauchpesto. Bärlauch enthält unter anderem Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe, die antibakteriell wirken und Herz sowie Gefäße stärken.



Zutaten (4 Portionen)

Gnocchi:

- 500 g Kartoffeln (mehlig)
 - 150 g Mehl
 - 1 Ei
 - Salz

Bärlauchpesto:

- 1 Bund frischer Bärlauch (ca. 50–70 g)
- 50 g Parmesan (frisch gerieben)
- 50 g Walnüsse oder Pinienkerne
 - 100 ml Olivenöl
 - Salz, Pfeffer
- 1 kleine Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weichkochen, abgießen und etwas ausdampfen lassen. Noch warm schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein zerstampfen.
2. Mit Mehl, Ei und einer Prise Salz zu einem weichen Teig verkneten.
3. Teig auf bemehlter Fläche zu 2 bis 3 cm dicken Rollen formen, mit Messer oder Teigkarte kleine Stücke (ca. 2 cm) abschneiden. Optional die Gnocchi über eine Gabel rollen, um die typischen Rillen zu erzeugen.
4. Für das Pesto Bärlauch waschen und grob hacken. Mit Parmesan, Nüssen, Olivenöl und Knoblauch in einem Mixer oder mit Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für die Gnocchis in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.
6. Gnocchi portionsweise hineingeben. Sobald sie an die Oberfläche steigen für 1 bis 2 Minuten weiterköcheln, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen.
7. Mit dem Bärlauchpesto vermengen und sofort servieren.
8. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Dazu passen frühlingshafte Blattsalate.

 DRUCK/PDF