



Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

Bärlauch Gnocci

Rezept Zutaten für 2 Personen:

- + 300 gr. Kartoffeln
- + 50 gr. Bärlauch
- + 1 Ei
- + 4 EL. Mehl
- + 2 El Grieß
- + Prise Salz



Bild: Franz Nagler, DZKJR

Zubereitung:

- + Die Kartoffeln ungeschält etwa 25 Minuten lang in Salzwasser kochen.
- + Die Bärlauchblätter waschen und abschütteln, Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden.
- + Die Bärlauchstreifen gemeinsam mit dem Ei pürieren. Dies geht am besten in einem Standmixer.
- + Die gegarten Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Bärlauch-Ei-Masse, Grieß und Mehl unterheben und das Ganze gut mit Salz würzen.
- + Den Kartoffelteig nun in fingerdicke Rollen formen und in etwa zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden. Flach drücken und mit der Gabel ein schönes Muster gestalten.
- + In kochendes Salzwasser legen und die Gnocchi etwa drei Minuten lang ziehen lassen. Danach herausnehmen und gut abtropfen lassen.
- + Anschließend in einer Pfanne mit Butter durchschwenken.