

KOCH REZEPT

DES MONATS

Mai 2026

Gnocci mit Spargel

Deine Zutaten

Für die Gnocci:

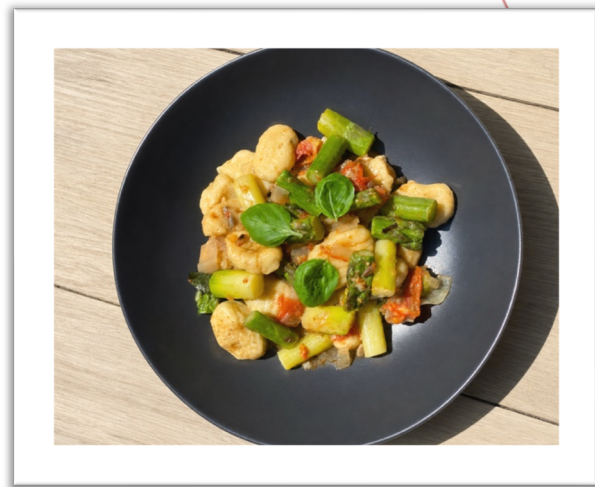
- 500 g mehligte Kartoffeln
- 3 Dotter
- 100 g Vollkornmehl
- 50g Erdäpfelstärke
- Salz, Muskatnuss

Für die Sauce:

- 500 g grüner Spargel
- 200 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL
Pinienkerne/Sonnenblumenkerne
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer, Salz

Nährwerte für 4 Portionen:

pro Portion 371,7 kcal/ 11,2 g
EW/13,4 g Fett/ 50,2 g KH = ca.
5 KE



Die Zubereitung

Die Erdäpfel waschen, kochen, schälen und durch eine Presse drücken. Mit Dotter, Vollkornmehl, Erdäpfelstärke, Salz und Muskat zu einem Teig kneten. Den Teig zu einer langen Rolle formen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Gnocci in gesalzenes, kochendes Wasser geben und 2-3 Minuten darin kochen.

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. In 3 cm breite Stücke schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch hacken.

Spargelstücke in einem kochenden Wasser etwa 2-3 Minuten garen. Kerne in einer Pfanne mit Öl anbraten, Zwiebel und Knoblauch mitanbraten und Gnocci hinzufügen. 2 EL vom Spargelwasser beimengen. Gekochten Spargel und Tomaten hinzufügen. Würzen und bei Bedarf Basilikum darüberstreuen.

Gut zu wissen:

Spargel ist besonders reich an Folsäure, was für die Zellteilung und Blutbildung wichtig ist.

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen