

Spinat-Gnocchi

Auch wenn Spinat nicht so viel Eisen liefert, wie man früher glaubte, gehört er im Frühjahr öfters mal auf den Speiseplan. Die grünen Blätter enthalten reichlich Vitamin C (mehr als in Orangen), Vitamin E, Magnesium, Kalium, Folsäure und weitere Vitalstoffe mehr.

Wer zu Nierensteinen neigt, sollte wegen der Oxalsäure Spinat nur in sehr geringen Mengen genießen. Wir haben ein leckeres Spinat-Gnocchi-Rezept für Sie parat.



Zutaten für 4 Personen:

600 g Kartoffeln
500 g frischer Spinat
150 g Mehl
1 Eigelb
Natursteinsalz
Pfeffer
100 g Butter
50 g frisch geriebenen Parmesan
Frische Basilikum- oder Salbeiblätter zum Garnieren

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. Spinat waschen, verlesen, in einem Topf in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren und abtropfen lassen. Die Kartoffeln abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Den Spinat hacken und zusammen mit Eigelb, Mehl, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben. Alles vermengen und etwa eine halbe Stunde ruhen lassen.

Die Gnocchi-Masse portionsweise auf einer bemehlten Fläche zu daumendicken Rollen ausrollen, ca. 1 cm große Stücke abschneiden und leicht mit der Gabel eindrücken. In kochendem Wasser ziehen lassen, bis sie oben treiben.

Die Spinat-Bällchen auf Teller verteilen, mit zerlassener Butter beträufeln, mit Parmesan bestreuen, garnieren und servieren.