

Spinat-Gnocchi



PORTIONEN

4



DAUER

60 Min.



SCHWIERIGKEIT

Mittel

ZUTATEN GNOCCHI:

1 kg	mehlige Kartoffeln
100 g	frischer Spinat
280 g	Kartoffelmehl
1/2 TL	Steinsalz
2 EL	Maisgrieß
etwas	Mehl zum Formen
ca. 3 l	Kochwasser
1-2 TL	Steinsalz

ZUTATEN SOÛE:

200 ml	Hafersahne
200 ml	Soja Cuisine
2 EL	Cashewmus
1 TL	Steinsalz
1 Zehe	Knoblauch, gepresst
1 Handvoll	Schnittlauch, geschnitten

BESCHREIBUNG

Diese italienischen Kartoffelnudeln sind zwar aufwändig in der Herstellung, aber in Verbindung mit der leckeren Sahnesoße schmecken sie ausgezeichnet und machen dieses Essen zu etwas Besondere



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten der Soße bis auf den Schnittlauch in einen Topf geben, aufkochen und dabei besonders das Cashewmus gut mit einem Schneebesen verrühren, bis die Soße andickt.
2. Schnittlauch fein schneiden und unterheben, wenn die Soße von der Platte genommen wurde.
3. Kartoffeln kochen, pellen und abkühlen lassen.
4. Kartoffeln grob reiben.
5. Spinat waschen und im Mixer ohne Wasser pürieren.
6. Spinatmasse, Kartoffelmehl, einen halben TL Salz und Maisgrieß dazugeben und zu einem Teig verarbeiten.
7. Aus Teilstücken des Teiges jeweils eine lange Schnur rollen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden.
8. Die Stücke zu Kugeln formen und mit einer Gabel eindrücken.
9. In einem großen Topf Wasser und Salz zum Kochen bringen.
10. Die rohen Gnocchi vorsichtig ins kochende Wasser gleiten lassen und so lange kochen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen (ca. 3-4 Minuten).
11. Dann vorsichtig mit einem Schöpflöffel herausholen und noch warm mit der Sahnesoße servieren.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.lug-mag.com