



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Ricottagnocchi

Zutaten: 2 Personen

- 30 g Parmesan
- 125 g Mehl universal
- 1 Eier
- 130 g Ricotta
- 100 g Feta
- 300 g Fenchel
- 4 Stangen/Blätter Mangold
- 1 Frühlingszwiebel
- 200 ml Tomatensoße
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Gewürze nach Wahl



Zubereitung:

- ♥ Parmesan fein reiben, Feta zerbröseln (50 g für die Gnocchi, den Rest zum Bestreuen). Parmesan und 50 g Feta mit Mehl, Ei, Ricotta und ½ TL Salz zu einem Teig kneten. In mehrere Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche zu 2 cm dicke Rollen formen. Schräg in fingerdicke Stücke schneiden. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi darin köcheln lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Danach herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- ♥ Währenddessen die Frühlingszwiebel, den Fenchel sowie den Mangold zerkleinern. Kräuter nach Belieben waschen und hacken. Die Tomatensoße in einem Topf erhitzen. In einer Pfanne die Zwiebel mit 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Zuerst den Fenchel sowie die Stiele des Mangolds anbraten und danach die Blätter des Mangolds hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen verfeinern.
- ♥ 1 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Gnocchi knusprig anbraten, bis sie eine leicht goldbraune Farbe erhalten. Alles auf einem Teller servieren und mit frischen Kräutern sowie zerbröseltem Feta dekorieren.
- ♥ TIPP: Die Tomatensoße kann mit Oliven verfeinert werden. Anstatt von Mangold und Fenchel kann jedes beliebige Gemüse verwendet werden.

Viel Spaß beim Nachkochen!