



## Spinat-Gnocchi mit Drei-Käse-Sauce



45-50  
Minuten



4 Portionen



Energiegehalt	969 kcal	Fett	45 g
Kohlenhydrate	107 g	gesättigte Fettsäuren	25 g
davon Zucker	7 g	Salz	3 g
Protein	39 g	Ballaststoffe	7 g

Grüne Gnocchis treffen köstliche Käsesauce. Sieht toll aus, schmeckt großartig und lässt sich leicht kauen und schlucken. Kartoffeln liefern Kohlenhydrate, die Käsesorten zusammen mit der Sahne Protein, Fett und Calcium. Spinat pimpt die Farbe und ergänzt Nährstoffe wie Provitamin A und Vitamin C. Vor allem durch die Käsesauce ein sehr energiereiches Hauptgericht! Das Rezept lässt sich prima variieren, z.B. werden aus grünen Gnocchis mit etwas Curry statt Spinat gelbe Gnocchis. Der Geschmack der Käsesauce gewinnt durch zusätzlichen Knoblauch oder auch einen kleinen Schuß Weißwein ...

## Benötigte Zutaten

- 1 Kg mehlig kochende Kartoffeln
- 100 g frischer Spinat  
*alternativ: Blattspinat TK*
- 300 g Weizenmehl 550<sup>a1</sup>
- 60 g Hartweizengrieß<sup>a1</sup>
- 2 Eigelb<sup>c</sup>
- 1 TL Jodsalz mit Fluorid
- ½ TL Pfeffer
- ¼ TL Muskatnuss

### Käsesauce

- 200 ml Sahne<sup>g</sup>
- 150 ml Milch<sup>g</sup> (3,5 % Fett)  
*alternativ: 300 ml Milch<sup>g</sup> + 60 ml Pflanzenöl*
- 100 g Parmesan<sup>g</sup>
- 100 g Gorgonzola<sup>g</sup> (55 % Fett i.Tr.)
- 100 g Emmentaler/Gouda<sup>g</sup> (45 % Fett i.Tr.)
- ½ TL Zucker
- ½ TL Pfeffer
- 1-2 TL Zitronensaft
- Jodsalz mit Fluorid nach Geschmack

## Allergene und Zusatzstoffe

**a1** - glutenhaltiges Getreide, Weizen

**c** - Hühnerei

**g** - Milch und Milchprodukte, Laktose



1

Kartoffeln waschen und halb bedeckt in Salzwasser mit Deckel, für 20 Minuten garen. Kurz ausdampfen lassen, pellen und die Kartoffeln noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine große Rührschüssel pressen.



2

Spinat gründlich waschen und in eine Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen und für ein paar Minuten ziehen lassen. Den Spinat kräftig ausdrücken. Es soll möglichst wenig Wasser zurückbleiben. Spinat sehr fein hacken oder mit dem Pürierstab pürieren.



3

Weizengrieß, Spinat, Eigelb, Jodsalz, Muskatnuss und Pfeffer zur Kartoffelmasse geben und zu einem glatten Teig verrühren. Abschmecken. Der Teig soll eine nicht klebende Konsistenz haben, um sich gut weiterarbeiten zu lassen. Sollte der Teig sehr klebrig sein, nach Bedarf etwas Weizengrieß dazugeben.



4

Den Teig in sechs Teile teilen. Jeweils in fingerdicke Stränge rollen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Stücke mit einer in etwas Grieß getauchten Gabel auf der Schnittseite eindrücken. Gnocchi in reichlich Salzwasser ziehen lassen (das Wasser darf nicht kochen) bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, gut abtropfen lassen und warm stellen.



5

Für die Käsesauce: Parmesan und Emmentaler grob reiben und Gorgonzola in kleine Würfel schneiden.



6

Sahne und Milch in einen mittleren Kochtopf füllen und die Käsesorten dazugeben. Auf mittlerer Stufe erhitzen und langsam zum Schmelzen bringen. Gut rühren, bis eine homogene Sauce entsteht. Sauce mit Zitronensaft abschmecken und zu den Gnocchi servieren.