

Hauptspeisen



Leichte Gnocchi mit Parmesansauce und Blattspinat

Zutaten für 4-6 Personen

Gnocchi:

250 ml (1/4 l) Milch
70 g BUTARIS
1 Msp. Salz
geriebene Muskatnuss
150 g Dinkelmehl (alternativ Weizenmehl)
3 Eier (Größe M)
75 g Isola Fresca Grana Padano D.O.P.
frisch gerieben

Außerdem:

250 g Blattspinat, gewaschen, geputzt, angedünstet

Parmesansauce:

1 kleine Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 gestrichene EL BUTARIS
250 g Domspitzmilch Schlagrahm
2 EL Noilly Prat
1 knapper TL Pfeilwurzmehl (alternativ
anderes Stärkemehl)
50 g Isola Fresca Grana Padano D.O.P.
frisch gerieben
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Vorbereitung: Den Backofen auf 200° C vorheizen
2. Gnocchi: Die Milch mit BUTARIS erhitzen, Salz und Muskat hineingeben und rasch das Mehl gründlich unterrühren. Wenn sich ein fester Kloß gebildet hat, den Teig in eine Schüssel umfüllen und die Eier (einzeln) und anschließend den Parmesan unterarbeiten. In einem weiten Topf reichlich Wasser aufkochen, die Hitze zurückschalten, sodass das Wasser nur noch siedet. Den Teig per Spritzbeutel mit Lochtüle in etwa 3 cm langen Streifen ins Wasser fallen lassen (es darf keinesfalls kochen) und darin etwa 4 Minuten pochieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem trockenen Küchentuch abtropfen lassen.
3. Parmesansauce: Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit Lorbeer im BUTARIS anschwitzen, dann mit Schlagrahm und Noilly Prat ablöschen und einige Minuten leise köcheln lassen. Pfeilwurzmehl in wenig kaltem Wasser klümpchenfrei anrühren und damit die Sauce binden. Dann den Parmesan zugeben und mit Salz abschmecken.
4. Die Gnocchi in feuerfeste Förmchen mit Parmesansauce ca. 10 Minuten überbacken (Ober-/ Unterhitze 200° C / Umluft 180° C / Gas Stufe 3) und auf gedämpftem Blattspinat servieren

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (inklusive Backzeit)



Quelle: www.butaris.de

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
676 kcal	23 g	51 g	27 g