



Tipp:
Als Beilage eignet sich je nach Jahreszeit Blatt-, Gurken- oder Krautsalat.



Saison: Juni-Oktober

Gnocchi mit bunter Paprika

FÜR 2-3 PERSONEN

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 125 g Mehl ■ 1 Ei ■ Salz ■ 1 rote Zwiebel ■ je 1 rote, gelbe und grüne Paprika ■ 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 1 Rosmarinzweig ■ 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter ■ Parmesan (aus mikrobiellem Lab)

1. Die Kartoffeln abbürsten und ungeschält in einem Dampfkochtopf kochen. Noch heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse mit Mehl, dem Ei und ½ TL Salz vermengen und rasch zu einem Teig verarbeiten. Falls der Teig zu klebrig ist, zusätzlich etwas Mehl einarbeiten. Den Teig in 8 Stücke teilen und auf einer bemehlten Unterlage zu daumendicken Teigrollen formen. Mit dem Messer 1 cm breite Stücke abschneiden.

2. Zwiebel schälen und klein würfeln. Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Basilikum und Rosmarin waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Paprikastücke dazugeben und alles noch bissfest schmoren lassen. Knoblauch und die Kräuter dazugeben und mit Salz abschmecken. Die Gnocchi in leicht wallendem Salzwasser 3-4 Min. kochen. Vereinzelt mit Butterflockchen belegen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Zeit: ca. 35 Min.
Pro Portion: ca. 512 kcal, 12 g EW, 21 g F, 65 g KH



Saison: Mai-Oktober

Nockerl mit Kohlrabi-Gemüse

FÜR 2-3 PERSONEN

- 120 g Vollkorn-Dinkelgrieß ■ 100 g Quark ■ 2 Eigelb ■ Salz ■ 1 kleine Zwiebel
- 2 Kohlrabi ■ 1 EL Olivenöl ■ 1 EL Mehl ■ 1 Handvoll frische Petersilie ■ 2 EL Sauerrahm ■ 2 TL Butter

1. Den Dinkelgrieß mit 300 ml Wasser kurz aufkochen. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Dann in einer Schüssel gekochten Grieß, Quark, Eigelbe und ½ TL Salz zu einer sämigen Masse verrühren.

2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Dann die Kohlrabiwürfel dazugeben. Mit Mehl bestäuben, ca. 150 ml Wasser aufgießen, salzen und bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Mit klein gehackter Petersilie und Sauerrahm vollenden.

3. Mit 2 EL Nockerl aus der Grießmasse formen und in leicht kochendes Salzwasser geben. Abgedeckt 7-10 Min. ziehen lassen. Die Nockerl behutsam mit einem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen und mit Butter verfeinern. Kohlrabi-Ragout auf Tellern anrichten und die Nockerl darauf arrangieren.

Zeit: ca. 30 Min.
Pro Portion: ca. 365 kcal, 13 g EW, 16 g F, 39 g KH