

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Gnocchi mit Gelbe Rüben

300 g mehligkochende Kartoffeln in Salzwasser 20 Min. kochen.

Schale abziehen. Durch die
Presse drücken.

Folgende Zutaten
hinzufügen:

150 g Magerquark

4 Eigelb (Gew.-Kl. 3)

100 g Weizenvollkornmehl, fein

60 g Parmesan, gerieben

200 g Gelbe Rüben

und miteinander verkneten.

-30 Min. ruhen lassen -

würfeln, in wenig Salzwasser

10 Min. garen, gut abtropfen

lassen und mit dem Pürierstab
des Handmixers pürieren.

Mit dem Kartoffelteig
verrühren, würzen mit:

jod. Meersalz

Muskatnuß

Wenn der Teig sehr klebt,

noch etwas Mehl zugeben.

Teig auf wenig Mehl zu

fingerdicken Rollen formen

und 2 cm lange Stücke

schneiden. Jedes Stück mit

einer Gabel etwas plattdrücken.

Portionsweise in reichlich

kochendes Salzwasser geben

und ca. 7 Min. ziehen lassen.

Gut abtropfen lassen.