

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Gnocchi mit Spinat

300 g frischen Blattspinat

putzen, waschen, blanchieren
und in Eiswasser abschrecken.
Sehr sorgfältig auspressen,
fein hacken.

500 g Kartoffeln

ungeschält garkochen, ab-
gießen und dämpfen.
Anschließend pellen und durch
die Presse drücken (oder fein
reiben).
Folgende Zutaten hinzugeben:

300 g Weizenvollkornmehl, fein
2 Eier (Gr. M)
jod. Meersalz
Muskat

Spinat ebenfalls zufügen, alles
mit den Knethaken des Hand-
rührers verarbeiten. Mit 2 Tl
Teig abstechen (oder 2
Teigrollen formen, Gnocchi
abstechen und mit einer Gabel
formen) und in reichlich siedendem
Salzwasser ca. 8 – 10 Min.
garziehen lassen.

Gesamt: 1460 kcal