

FrISChe Gnocchi mit Lachs an Blattspinat

Zutaten für 2 Portionen

250 g Lachsfilet (frisch oder TK)
 350 g mehlig kochende Kartoffeln
 Salz, Pfeffer
 Muskat
 30 g Grieß
 20 g Speisestärke
 2 Eigelb
 350 g Spinat
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 etwas Mehl zum Verarbeiten des Teigs
 1 EL Mehl
 1 EL Butter
 200 ml Gemüsebrühe
 100 ml Schlagsahne
 1 TL Zitronensaft
 2 EL Öl
 etwas Traubenzucker
 Kerbel zum Garnieren

TK-Lachs auftauen lassen. Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser 20 Minuten kochen. Heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Grieß unterrühren. Masse etwas abkühlen lassen und die Stärke mit dem Eigelb unterrühren. Ganz auskühlen lassen.

Spinat putzen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen. Teig auf kleine dünne Rollen von 2 cm Durchmesser ausrollen. Anschließend die Rolle in 3 cm große Stücke schneiden. Mit einer Gabel etwas andrücken und so die Gnocchi-Form zu erreichen.

Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und die Hälfte der Zwiebel glasig dünsten. 1 EL Mehl dazugeben und anschwitzen. Mit der Brühe und Sahne unter Rühren ablöschen. Die Soße einmal aufkochen lassen und 10 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Gnocchi in reichlich Salzwasser 6 bis 8 Minuten gar kochen. Gut abtropfen lassen und warm stellen. Lachs würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und leicht anbraten, dann 4 Minuten dünsten.

Knoblauch und den Rest der Zwiebeln in etwas Öl andünsten und den Spinat zufügen. Kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Traubenzucker abschmecken. Gnocchi und die Lachswürfel unterheben. Mit Spinat anrichten und mit Kerbel garnieren.

Tipp: Nehmen Sie einen breiten Topf zum Kochen der Gnocchis. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
 Trias Verlag
 ISBN: 978-3830433262
 160 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei intestinaler Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption), da sie wenig oder keine Fructose enthalten. Sie sind nicht geeignet bei der extrem seltenen hereditären Fructose-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/frISChe_gnocchi_mit_lachs_an_blattspinat_bei_fructoseintol