



## **Bärlauch-Gnocchi mit mediterraner Hackfleischsauce**

### **Zutaten (für vier Portionen)**

400 g mehlig kochende Kartoffeln  
2 Eigelb  
1 1/2 EL Mehl  
2 EL feingeschnittener Bärlauch

400 g gemischtes Hackfleisch  
100 g Zwiebelwürfel  
1 EL Olivenöl  
60 g Würfel von buntem Paprika  
60 g Zucchini  
60 g Auberginen  
1 1/2 EL Tomatenmark  
200 ml Gemüsebrühe  
2 Tomaten  
1 TL Chiliflocken  
3 Thymianzweige  
1 EL Mehl  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung (circa 30 Minuten)**

Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln in heißem Olivenöl angehen lassen. Paprika, Zucchini, Auberginen würfeln und mit anschwanken. Tomatenmark einrühren, mit etwas Gemüsebrühe angießen und alles reduzieren. Die Tomaten abziehen, würfeln und zusammen mit Chiliflocken und gerebelten Thymian dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln säubern, kochen, abschütten, gut ausdämpfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Eigelbe und Mehl unterarbeiten, dann den fein geschnittenen Bärlauch unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer mehlierten Arbeitsfläche von der Masse Stangen rollen und davon Gnocchi schneiden. In sprudelndem Salzwasser ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und zur Hackfleischsauce geben. In einem tiefen Teller anrichten, mit Thymian garnieren.

### **Nährwerte pro Portion**

452 kcal - 26 g Fett - 26 g Eiweiß - 33 g Kohlenhydrate - 3 BE

**Dieses Gericht ist lactosefrei.**