



Spargelragout mit Bärlauchgnocchi

Zutaten (für vier Personen)

800 g weißer Spargel
1 TL Zucker
1 EL Butter oder Öl
80 g Schalottenwürfel
1 EL Öl
1 ½ EL Maismehl
500 ml Spargelfond
100 ml Kochsahne
1 Frühlingszwiebel
2 Tomaten in Würfel

Gnocchi:

400 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Ei
2 Eigelb
1 EL Kartoffelmehl
1 ½ EL Maismehl
2 EL fein geschnittener Bärlauch
1 Prise Muskat
4 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Spargel vom Kopf nach unten schälen, Enden abschneiden, in sprudelndem leichtem Salzwasser mit einer Prise Zucker und Öl oder Butter auf den Biss kochen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen, in Stücke schneiden.

Kartoffeln säubern, kochen, abschütten, gut ausdämpfen lassen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Eigelbe und ganzes Ei zugeben, Kartoffelmehl, Maismehl, fein geschnittenen Bärlauch zufügen, alles gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Auf mehlierter Arbeitsfläche von der Masse Stangen rollen und Gnocchi davon schneiden. Nochmals mehlieren. Die Gnocchi in sprudelndem leichtem Salzwasser mit zerdrückten Wacholderbeeren und Lorbeerblättern garen, bis sie obenauf schwimmen und ziehen lassen. Schalottenwürfel in heißem Öl glasig angehen lassen und mit Maismehl bestäuben. Mit Spargelfond angießen, glattrühren, dann mit Kochsahne auffüllen. Röllchen von Frühlingszwiebeln und Tomatenwürfel zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Spargelstücke unterheben, gut abgetropfte Gnocchi in heißem Olivenöl kurz anschwemmen, mit dem Spargelragout vermengen und alles in einem tiefem Teller anrichten.

Nährwerte pro Person

495 kcal - 29 g Fett - 15 g Eiweiß - 49 g Kohlenhydrate - 4 BE
Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch und glutenfrei.