

Emmer-Spinat-Gnocchi

Zutaten

1	Zwiebel
180g	Blattspinat (TK)
1	Ei
220g	Frischkäse oder Ricotta
30g	Parmesan oder Peccorino, gerieben
100g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“
140g	Emmer Grießmehl
etw.	Muskat, Salz



Zubereitung

- Zwiebel fein hacken und mit etwas Butter oder Öl glasig dünsten
- aufgetauter Blattspinat zugeben und dünsten bis er zerfällt
- aus der Pfanne nehmen und falls nötig etwas abtropfen lassen und grob hacken
- das Ei mit dem Frischkäse und dem geriebenen Parmesan vermischen
- gehackter Spinat, Mehl, Grieß, Muskat und Salz zugeben und gut verkneten
- **30 Minuten** ruhen lassen
- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen
- Den Teig in **4 gleiche** Stücke teilen. Jeweils zum langen Strang **ca. 1,5 cm Ø** rollen
- mit einem Messer oder Teigkarte kleine Stücke abschneiden und mit einer Gabel das typisch Gnocchi-Muster eindrücken
- Die Gnocchi portionsweise ins leicht kochende Wasser einlegen und **3-4 Minuten** bis zum Aufschwimmen sieden lassen
- Mit Soße deiner Wahl servieren oder in einer Pfanne mit Butter schwenken und leicht anbraten mit Parmesan bestreuen und mit einem Salat servieren