

Kartoffelgnocchi mit Fetakäse und Apfel

Zutaten für die Gnocchi:

600 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
40 g	Eigelb (2 Stück)
100 g	Mehl (6 EL)
80 g	Grieß (6 EL)
200 g	rote Äpfel, kleine Würfel
50 g	Frühlingszwiebeln (4 Stück)
20 ml	Olivenöl (2 EL)
150 g	Fetakäse
	Salz, Pfeffer, Vanillesalz, Salbei (frisch oder getrocknet)

Zubereitung:

Kartoffeln säubern, kochen, schälen und etwas ausdämpfen lassen, durch die Kartoffelpresse drücken. Eigelbe, Mehl, Grieß zufügen, mit Vanillesalz und Pfeffer würzen und gut verkneten. Von der Masse auf melierter Arbeitsfläche Stangen formen. Gnocchi schneiden und ins sprudelnde Salzwasser geben, danach 3 – 4 min kochen. Gnocchi aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln säubern, in Röllchen schneiden. Fetakäse fein würfeln. Frühlingszwiebeln und die klein gewürfelten Äpfel (ungeschält) in einer Pfanne mit dem Öl anbraten, Gnocchi hinzufügen und kurz braten. Zum Schluss den Fetakäse und den Salbei über die Gnocchi geben, Käse schmelzen lassen und anschließend servieren.

Zutaten für die Tomatensoße

50 g	Möhren frisch
50 g	Knollensellerie frisch
20 g	Tomatenmark
4	Tomaten
10 g	Rapsöl
200 ml	Wasser
30 g	Weizenstärke
	Gemüsebrühe, Pfeffer, Prise Zucker, Majoran



Zubereitung:

Möhren und Sellerie in ganz kleine Würfel schneiden, in dem Öl anbraten, das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls 1 Min. mit anschwitzen. Tomaten häuten, in grobe Würfel schneiden und mit dem Wasser und den Gewürzen hinzugeben. 20 Min. köcheln lassen. Danach evtl. mit Stärke andicken und nochmal aufkochen lassen.

Nährwerte pro Person:

17 g Eiweiß, 18 g Fett, 67 g Kohlehydrate, 500 Kcal

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Hamm-Kliniken - Reha-Klinik Bellevue