

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### Gnocchi mit Rauner, Spirulina und Sprossen

Köchin Lydia Maderthaler

#### Zutaten

(4 Personen)

Für den Gnocchi-Teig

- 300 g gekochte Erdäpfel
- 300 g Mehl (glatt)
- 1 Ei
- 1 EL zerlassene Butter
- 1 EL Spirulina-Pulver = getrocknete Blaualge (alternativ passierter Spinat)
- Salz

Für die Sauce

- 2 EL Creme Fraiche
- ein Schuss Obers
- Salz

Für die Beilage

- 300 g gekochter Rauner
- ein Schuss Olivenöl
- Salz

Für die Garnitur

- frische Sprossen (je nach Belieben z.B. Erbsensprossen, Radieschensprossen oder Brokkolisprossen)

Quelle: ORF extra

## Zubereitung

**1.** Für den Teig zuerst die Erdäpfel kochen. Anschließend die Erdäpfel durch eine Kartoffelpresse pressen, mit dem Mehl, dem Ei, der zerlassenen Butter, dem Spirulina-Pulver und etwas Salz zu einem homogenen Teig kneten.

**Tipp:** Spirulina-Pulver gilt als absolutes Superfood mit viel Protein und Vitamin B12 – gerade in der kalten Jahreszeit stärkt die Blaualge das menschliche Immunsystem.

**2.** Nebenbei einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufstellen und erhitzen.

**3.** Den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche in Fingerdicke Stränge rollen. Nun mit einem Teigspachtel kleine Gnocchi abstechen und im Salzwasser kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Gnocchi abschöpfen sobald sie gar sind.

**Tipp:** Natürlich kann man auch klassische Rillen in die Teigkugeln formen, zum Beispiel durch das Rollen über eine Gabel oder ein Gnocchi-Brett.

**4.** Für die Sauce in einer Pfanne etwas Obers, Creme Fraiche und eine Prise Salz miteinander vermengen und erhitzen.

**5.** Den gekochten Rauner in kleine Würfel schneiden, etwas salzen und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten.

**6.** Die Gnocchi in die Pfanne mit der Obers-Creme Fraiche-Sauce geben und noch einmal mit Salz nachwürzen. Gut durchschwenken und in einer Schüssel anrichten. Die gebratenen Rauner-Würfel dazugeben und mit verschiedenen Sprossensorten garnieren.