

REGIONAL. SAISONAL.KLIMAFIT



Bericht und Bild © Valentin Kaiser

Bärlauch-Gnocchi in Käsesoße

Zutaten (für 2 Portionen)

Gnocchi

- 300g mehliges Kartoffeln
- 30g frischer Bärlauch
- 1 Ei
- 4 EL Mehl
- 1 Prise Salz
- 2 EL Grieß

Käsesoße

- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 250 ml Schlagobers
- Etwas Milch bei Bedarf
- mind. 100 g würziger Käse nach Geschmack

Zubereitung Gnocchi

Das Ei mit dem Bärlauch pürieren; die gekochten Kartoffeln schälen, zerdrücken und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten. Mein Tipp: Den Teig sofort verarbeiten, nicht rasten lassen. Die richtige Festigkeit ist Gefühlssache, mit der Zeit wird das schon! Den Teig in fingerdicke Rollen formen und mit einer Spatel in 2 cm großen Stücke abstechen; die Teigstücke auf einem

Nudelbrett mit etwas Mehl in Gnocchiform walzen und in kochendes Wasser geben. Sobald die Gnocchi aufschwimmen, kann man sie abseihen.

Zubereitung Käsesoße

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und mit Mehl stauen; Schlagobers hinzufügen, nach Gefühl und Geschmack mit Milch in die gewünschte Konsistenz bringen. Der Käse kann nach Geschmack und Belieben gewählt werden. Ich empfehle einen würzigen Käse wie z.B. Bergkäse oder Cheddar. Den Käse reiben und in den Soßenansatz geben; nach Belieben mehr Käse hinzufügen, bis die Soße in Farbe und Sämigkeit entspricht. Die Gnocchi heiß auf ein Teller geben, mit Soße anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

Wissenswertes

Bärlauch ist ein altes Heilkraut und ein vielseitiges Nahrungsmittel. Er wirkt antibakteriell und keimtötend und dient daher als natürliches Antibiotikum gegen Krankheitserreger. Die enthaltenen Schwefelverbindungen haben eine entzündungshemmende und entgiftende Wirkung auf den Körper. Zudem enthält der Bärlauch Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und vor freien Radikalen schützt, Flavonoide, Mineralstoffe (Kalium, Magnesium und Eisen) sowie Spurenelemente. Die Bärlauchsaison ist kurz, die Blätter können nur von Mitte März bis Mitte Mai geerntet werden.

www.kirchschlag.net

Gesunde
Gemeinde



VALENTIN KAISER AUS ROHRACH

Was machst du beruflich bzw. welche Ausbildung machst du?

Ich besuche die 4. Klasse der Musikmittelschule in Hellmonsödt.

Was ist dir an Ernährung/am Kochen wichtig?

Mir ist wichtig, dass das Essen gesund ist und gleichzeitig auch gut schmeckt. Ich mag es, mit jemandem gemeinsam zu kochen - das macht Spaß! Und es macht mir auch große Freude, wenn ich es dann der ganzen Familie servieren kann und wir es miteinander genießen können.

Genuss beginnt aber schon bei der Produktauswahl: Unsere Familie kauft regelmäßig direkt bei Bauern in unserer Nähe ein. Ich finde, man schmeckt gerade bei den Milchprodukten den Unterschied zur Supermarktware ganz eindeutig.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt?

Ich mag Nockerl in jeder Form, die schmecken mir einfach immer. Und Käse ist einfach nur lecker! Bärlauch lässt sich super mit den Gnocchi kombinieren und ist einfach zuzubereiten. Und das Schönste ist: Wenn ich im Wald spazieren gehe und den ersten Bärlauch sehe, dann weiß ich, dass der Frühling da ist.