



Bärlauchgnocchi mit grünem Spargel und Orangen-Sauce

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

grüner Spargel	2 Bund
Bärlauch	200 g
Öl	4 EL
Butter	3 EL
Gnocchi, frisch	800 g
Orangen	1 St.
Frischkäse, natur	25 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen. Spargel schälen und den unteren holzigen Teil abschneiden. Bärlauch waschen und trocken schütteln. In einem hohen Gefäß Bärlauch mit 3 EL Öl glatt pürieren. Spargel im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. kochen. Anschließend abschöpfen und kalt abschrecken. Kochwasser aufbewahren.
2. In einer Pfanne 2 EL Butter und 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gnocchi ca. 10 Min. unter gelegentlichem Wenden braten. Inzwischen Orange waschen, Schale abreiben, Orange halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Pfanne 1 EL Butter, Orangenschale und -saft und $\frac{1}{2}$ Kelle Kochwasser auf hoher Stufe erhitzen und Spargel darin ca. 3 Min. dünsten. Nochmals $\frac{1}{2}$ Kelle Kochwasser und Frischkäse dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gnocchi auf Tellern anrichten. Bärlauch-Öl über die Gnocchi träufeln. Spargel dazugeben, Sauce darüberträufeln und Bärlauchgnocchi mit grünem Spargel und Orangen-Sauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	569 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	18 g