



Gnocchi mit grünem Spargel in Orangen-Sahne-Sauce

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

grüner Spargel 2 Bund

Orangen 1 St.

Gnocchi, frisch 800 g

Schlagsahne 200 ml

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Spargel waschen und unteres Drittel schälen, holzige Enden abbrechen. Spargelstangen im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen. In ein Sieb abgießen, Kochwasser dabei auffangen und Spargelstangen mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Orange heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen.
3. In dem Topf Kochwasser erneut aufkochen und Gnocchi im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. In einer Pfanne Sahne mit 1 Kelle Kochwasser, Orangenschale und -saft aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Spargel darin ca. 3 Min. garen.
5. Gnocchi auf Tellern anrichten. Grünen Spargel dazugeben, Orangen-Sahne-Sauce darübergießen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	401 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	6 g