



Grüner Spargel mit frischen Gnocchi und Crème fraîche

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	1 St.
grüner Spargel	2 Bund
Zitronen	1 St.
Minze, frisch	20 g
Salz	
Gnocchi, frisch	800 g
Öl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Crème fraîche	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Tasse

1. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Spargel waschen, untere Drittel schälen, holzige Enden abbrechen und leicht schräg in grobe Stücke schneiden. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
2. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Gnocchi im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Schalotte mit Spargel darin ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Schüssel Crème fraîche mit Zitronenabrieb, 1 EL Zitronensaft und 3 EL Kochwasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Zitronensauce zum Spargel geben und kurz erwärmen. Gnocchi in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen. Nach Belieben etwas Kochwasser zugeben und Gnocchi mit grünem Spargel in Zitronensauce mit Minze bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	465 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	14 g