

Rezept

Bärlauchgnocchi mit Bärlauchpesto

Ein Rezept von Bärlauchgnocchi mit Bärlauchpesto, am 24.06.2026

Zutaten

Für die Gnocchi

150 g zarter Bärlauch	Salz
400 g Ricotta oder Quark (Halbfettstufe)	75 g Hartweizengrieß
3 Eier (M)	75 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino
Pfeffer	

Für das Pesto

4 EL Sonnenblumenkerne	100 g zarter Bärlauch
8 EL Olivenöl	Salz

Außerdem

frisch geriebener Parmesan oder Pecorino zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal

Zubereitung

1. Für die Gnocchi den Bärlauch waschen und trocken schleudern. In einen kleinen Topf etwa 5 cm hoch Wasser füllen und zum Kochen bringen, salzen. Bärlauch dazugeben und zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, dann die Blätter gut ausdrücken und sehr fein hacken.
2. Den Ricotta oder Quark mit dem Grieß und den Eiern glatt verrühren und etwa 15 Minuten quellen lassen.
3. Inzwischen für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Minuten rösten, bis sie leicht braun sind. Abkühlen lassen. Bärlauch waschen, trocken schleudern, fein hacken und mit Sonnenblumenkernen und Öl im Mixer, in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Das Pesto mit Salz abschmecken.
4. Fein gehackten Bärlauch und den Käse unter die Ricottamasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. In einem weiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Von der Gnocchimasse mit zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen und ins Wasser gleiten lassen. Die Gnocchi darin bei geringer bis mittlerer Hitze (das Wasser soll nur ganz leise blubbern, keinesfalls stark kochen) in etwa 15 Minuten gar ziehen lassen.
-
6. Pesto mit etwas heißem Kochwasser cremig rühren. Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, ganz kurz abtropfen lassen und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Etwas Pesto darüberlöffeln, restliches Pesto extra dazu reichen. Beim Essen ganz nach Belieben mit dem geriebenen Käse bestreuen.