

Rezept

Rote-Bete-Gnocchi mit Spinat

Ein Rezept von Rote-Bete-Gnocchi mit Spinat, am 19.04.2024

Zutaten

200 g Rote Bete	200 g mehligkochende Kartoffeln
30 g Blattspinat	100 g Champignons
Salz	100 g Vollkorn-Dinkelmehl (+ etwas mehr zum Arbeiten)
¼ TL frisch geriebene Muskatnuss	4 EL Olivenöl
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 1010 kcal, 44 g F, 28 g EW, 119 g KH

Zubereitung

1. Die Rote Bete schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser zugedeckt 20 Min. köcheln lassen.

2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zu den Roten Beten geben und beides in weiteren 25 Min. weich kochen. Dann das Wasser abgießen und das Gemüse ausdampfen lassen.

3. Inzwischen den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

4. Die Roten Beten und die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mehl, Muskatnuss und ¼ TL Salz dazugeben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu daumendicken Rollen formen und diese in etwa 3 cm breite Stücke schneiden. In die Stücke mit einem Gabelrücken ein Rillennmuster eindrücken. Die Gnocchi im Salzwasser bei niedriger Hitze 2-3 Min. ziehen lassen, bis sie nach oben schwimmen.

5. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Champignons darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Gnocchi mit dem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und im Olivenöl anbraten. Dann mit den Pilzen und dem Spinat anrichten.