

GNOCCHI & KÄSE-HACK- FLEISCHSOÛE

mit Heinrichsthaler
Gouda

HAUPTSPEISE

ZUTATEN

FÜR 3-4 PERSONEN

1 Packung Heinrichsthaler
Reibekäse Gouda
ca. 400 g Weizengrieß
2-3 Hände voll frischer
Spinat
2-3 kleine Zwiebeln
2-3 Zehen Knoblauch
1-2 Möhren
1 Lauchstange
250-300 g gemischtes
Hackfleisch
100 ml (Soja-) Sahne

WAHLWEISE

1 Schluck Weißwein
2-3 EL Öl (Rapsöl oder
Olivenöl)
Salz & Pfeffer
etwas Mehl
etwas Reibekäse zum Gar-
nieren

ZUBEREITUNG

ca. 60 min

ZUBEREITUNG

1. Spinat waschen und Gnocchi-Teig vorbereiten

Zu Beginn den frischen Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen. Anschließend alles in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren.

Nun auf einer sauberen Arbeitsfläche den Weizengrieß sieben. In die Mitte eine Mulde drücken und den Spinat-Mus und ein Ei hineingeben. Alle Zutaten gut vermengen und so lange mit der Hand kneten, bis der Teig fest wird und nicht mehr an der Arbeitsfläche klebt. Sollte der Teig zu weich sein, einfach etwas Mehl hinzufügen. Danach den Teig in ein verschließbares Gefäß geben oder in Frischhaltefolie wickeln und darin mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Tipp: Für zusätzliche Festigkeit, den Teig am Vortag zubereiten.

2. Die Hackfleisch-Käse-Soße vorbereiten

Während der Teig ruht, wird die Soße vorbereitet: Zunächst die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Dann die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Nun noch mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt das Hackfleisch hinzugeben und kräftig anbraten.

Die Möhren und den Lauch waschen. Von dem Lauch die äußeren Blätter entfernen und die Enden abschneiden. Möhren aus konventionellem Anbau schälen. Beides in feine Scheiben schneiden und zusammen mit der (Soja-)Sahne und einem Schuss Weißwein zu dem Hackfleisch in die Pfanne geben. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

GNOCCHI & KÄSE-HACK- FLEISCHSOÛE

mit Heinrichsthaler
Gouda

HAUPTSPEISE

ZUTATEN

FÜR 3-4 PERSONEN

1 Packung Heinrichsthaler
Reibekäse Gouda
ca. 400 g Weizengrieß
2-3 Hände voll frischer
Spinat
2-3 kleine Zwiebeln
2-3 Zehen Knoblauch
1-2 Möhren
1 Lauchstange
250-300 g gemischtes
Hackfleisch
100 ml (Soja-) Sahne

WAHLWEISE

1 Schluck Weißwein
2-3 EL Öl (Rapsöl oder
Olivenöl)
Salz & Pfeffer
etwas Mehl
etwas Reibekäse zum Gar-
nieren

ZUBEREITUNG

ca. 60 min

*Guten
Appetit!*

ZUBEREITUNG

Jetzt die Soße bei mittlerer Hitze für 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Danach die Soße ohne kochen warm halten und den Reibekäse als auch den gehackten Knoblauch hinzugeben. Nun die Soße bei niedriger Hitze 2 bis 3 Minuten rühren, bis der Käse geschmolzen ist.

Tipp: Den Knoblauch am besten erst jetzt unterrühren. Denn nach ungefähr 10 Minuten kann sich das gesunde Allicin in dem geschnittenen Knoblauch voll entwickeln.

3. Zubereitung der Gnocchi

Für die Zubereitung der Gnocchi den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Einen Teil des Teiges zu einer etwa 2 cm dicken Rolle formen und diese in ca. 1 – 1,5 cm breite Stücke schneiden. Nun mit einer Gabel die kleinen Stückchen leicht eindrücken, um die typische Gnocchi-Struktur zu erzeugen. Währenddessen einen großen Topf mit Wasser und einer Prise groben Meersalz zum kochen auf dem Herd setzen.

Sobald das Wasser beginnt zu kochen, die Gnocchi vorsichtig hineingeben. Mit einem Holzlöffel umrühren, damit sie nicht aneinanderkleben. Sobald die Gnocchis an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.

Zum Schluss die Gnocchi in die warme Hackfleisch-Käse-Soße geben und unterheben. Auf Tellern anrichten und nach Belieben mit etwas zusätzlichen Käse bestreuen.