

Frühlings-
rezept

Gnocchi mit grünem Spargel

Gesund, einfach, saisonal, selbstgemacht



für
4 Personen



aus der
REGION*

5,03 MJ | 39,6 % des durchschnittlichen Energiebedarfs pro Tag & Kopf in Österreich

0,73 kg CO₂-eq | 31,7 % der durchschnittlichen Treibhausgasemissionen pro Mahlzeit

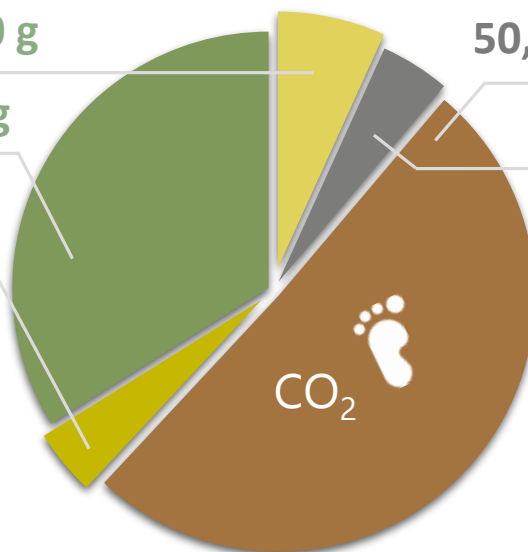
6,8 % | Kartoffeln: 400 g

33,9 % | Spargel: 350 g

4,2 % | Mehl: 50 g

Marchfelder Spargel: Der Anbau verbindet traditionelles Wissen um die besondere Produktions- & Ernteweise von *Asparagus officinalis* unter den besonderen Boden- und Klimabedingungen in der **Region Marchfeld, Niederösterreich**.

„Marchfeldspargel“ gilt seit 1996 innerhalb der EU offiziell als geschützte geografische Angabe.



50,8 % | Hartkäse: 50 g

4,4 % | Olivenöl

Weinviertler Erdäpfel: Besondere Boden- und klimatische Verhältnisse in der **Region Weinviertel, Niederösterreich**, bewirken im Zusammenspiel mit traditionellen Anbauverfahren und idealen Lagerungsbedingungen seit Jahrhunderten Erdäpfel von höchster Qualität mit einem charakteristischen Erscheinungsbild und Geschmack.

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit Schale kochen, dann schälen und noch heiß mit einer Passierwiege zerkleinern. Die Masse anschließend auf einer Arbeitsfläche mit Weizenmehl und Salz vermengen und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig dann zu dünnen Rollen formen und mit einem Messer in etwa 1 cm breite Scheiben abschneiden.
2. Spargel waschen, die Enden abschneiden und schälen. Die Stangen in 2 - 3 cm große Stücke schneiden und in einem Topf Salzwasser mit einem halben Teelöffel Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel 2 - 3 Minuten bissfest kochen, anschließend abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die im ersten Schritt vorbereiteten Kartoffelgnocchi vorsichtig in reichlich kochendes Salzwasser gleiten lassen. Einmal aufkochen, Hitze reduzieren. Sobald die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, 2 Minuten in leicht siedendem Wasser ziehen lassen.
4. Die Gnocchi dann auf einer Schaumkelle leicht abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Olivenöl schwenken. Den vorgekochten Spargel dann untermengen und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.
5. Abschließend auf vorgewärmten Tellern mit Parmesankäse bestreuen, sofort servieren und genießen!