



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Spinat-Topfen-Gnocchi auf warmem Tomatensalat

- 4 EL GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 6 Tomaten
- 400 g aufgetauten und abgetropften Tiefkühl-Blattspinat
- 360 g Topfen, mager
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 EL Zitronenschale, fein gerieben
- 200 g Mehl, Type 405
- 2 Eier, Kl. M
- Salz
- 1 Bund Basilikum, Blätter gezupft
- Etwas gehobelten Parmesan zum Bestreuen
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena IGP

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spinat-Topfen-Gnocchi auf warmem Tomatensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,7 g Fett	43,5 g Kohlenhydrate	31 g Eiweiß	6,1 g Ballaststoffe	552 kcal
Brennwert				

Spinat-Topfen-Gnocchi auf warmem Tomatensalat

1. Tomaten & Dressing vorbereiten:

6 Tomaten in Scheiben schneiden. Aus 2 EL GEFRO Balsamico-Essig, 4 EL klarer Brühe aus GEFRO Suppe und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing anrühren.

2. Spinat vorbereiten:

400 g aufgetauten, gut abgetropften Spinat sehr kräftig ausdrücken, damit er so trocken wie möglich ist.
Den Spinat fein hacken.

3. Teig herstellen:

Den gehackten Spinat mit 360 g magerem Topfen in einer großen Schüssel vermengen. 60 g frisch geriebenen Parmesan, 1 EL fein geriebene Zitronenschale und 200 g Mehl untermengen.
2 Eier zugeben und alles zu einem glatten, weichen Teig verarbeiten.

4. Gnocchi formen:

Den Teig dritteln und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen von ca. 1,5 cm Durchmesser formen.

Von den Rollen etwa 3 cm lange Stücke abschneiden.

5. Gnocchi garen:

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
Die Gnocchi in das kochende Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze so lange garen, bis sie an die Oberfläche steigen.
Anschließend die Hitze reduzieren und die Gnocchi noch 1–2 Minuten ziehen lassen.

6. Dressing erwärmen & Anrichten:

Das Dressing in einem Topf leicht erwärmen und mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken.
Die Tomatenscheiben auf Tellern verteilen und mit dem warmen Dressing marinieren.
Die Gnocchi daraufsetzen, mit gezupften Basilikumblättern und etwas Parmesan bestreuen.