

Low Carb Gnocchi mit Parmesan Panna Sauce



Low Carb dank Kartoffelfasern und super cremig und sättigend

Low Carb Gnocchi

für 2 Personen

250 g	Magerquark
2 Stk.	Eier
60 g	Vitaluce Kartoffelfasern
40 g	Konzelmanns Guarkernmehl
1 TL	Salz

Parmesan Rahm Sauce mit rosa Pfeffer

3 dl	Halbrahm
80 g	Parmesan gerieben
1 Stk.	Knoblauchzehe gepresst

½ Tl	Salz
2 EL	rosa Pfeffer, gebrochen
1 Bd	Basilikum
1 dl	Olivenöl
50 g	Pinienkerne geröstet

ZUBEREITUNG:

1. Für die Gnocchi alle 5 Zutaten zu einem weichen Teig kneten. Die Masse sollte noch feucht sein, aber nicht mehr an den Händen kleben, evtl. etwas Kartoffelfasern begeben. Teig ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Teig zu ca. 3 cm grossen ovalen Bällchen formen, diese mit Hilfe einer Gabel zeichnen.
3. Gnocchi portionenweise im leicht siedenden Salzwasser je ca. 3 Min. ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.
4. Für die Sauce die Zutaten bis und mit rosa Pfeffer aufkochen, ca. 5 Min. ziehen lassen.
5. Basilikum in heissem Olivenöl knusprig braten, auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen.
6. Gnocchi mit Sauce, Basilikum und gerösteten Pinienkernen anrichten, mit etwas rosa Pfeffer bestreuen.