

[www.ernaehrung-aktuell.eu](http://www.ernaehrung-aktuell.eu)

## **Linsengnocci mit Schinken-Sahne-Soße**

für 2 Personen  
6 EL Linsenmehl  
2 EL Buchweizenmehl  
2 Eier  
100 g Quark

1 Becher Sahne  
150 g Schinken  
200 g Gemüse (z.B. 2 Blätter Wirsing, Zwiebel, Lauch)  
2 Scheiben (schmelzenden) Käse

Salz, Pfeffer, Öl, Muskat

Das Linsen- und Buchweizenmehl mit dem Quark und den Eiern zu einer geschmeidigen Masse verrühren, evtl. etwas Milch zugeben. Mit Salz und Muskatnuss würzen und mit Hilfe von zwei Teelöffeln kleine Gnocci formen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten sieden lassen, nicht zu stark kochen.

Die fein geschnittene Zwiebel in ein wenig Öl glasig dünsten, die anderen geputzten und klein geschnittenen Gemüse zugeben und bei Bedarf mit etwas Wasser dünsten. Tiefkühl Buttergemüse o.Ä. ist eine gute Alternative. Mit der Sahne aufgießen, wer möchte kann etwas Soßenbinder einrühren oder schon gleich beim Anschwitzen der Zwiebeln 1 EL Mehl zugeben. Die abgetropften Gnocci und den Käse in die Soße geben und durchschwenken. Die grüne Deko (rechts unten im Bild) sind Broccolisprossen.

Alles anrichten und Guten Appetit.

