

Rezept des Monats

Mai 2026

Gnocci – Pfanne mit grünem Spargel

Zutaten (4 Portionen):

- 500 g frische Gnocchi
- 500 g grüner Spargel
- 200g Cherrytomaten
- 125ml Rama Cremefine
- halber Becher Schmelzkäse mit Gouda
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter
- Prise Zucker fürs Kochwasser

So wird's gemacht:

Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und ggf. schälen. Die Stangen in 2 – 3 cm große Stücke schneiden. Zu einem Topf Salzwasser eine Prise Zucker zugeben, zum Kochen bringen. Den Spargel 2 - 3 Minuten bissfest kochen und anschließend abschrecken und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren. Die Petersilie fein hacken.

Die 2 EL Butter in eine hohe Pfanne geben und schmelzen lassen. Die Gnocchi hinzugeben und nach Packungsanweisung bzw. ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, mehrmals wenden.

Den Spargel hinzugeben, ebenso die halbierten Tomaten und die Petersilie. Einen Esslöffel Schmelzkäse hinzugeben und mit den restlichen Zutaten in der Pfanne vorsichtig vermengen.

Wenn der Käse verteilt ist, einen weiteren Esslöffel hinzugeben. Diesen auch mit den Zutaten vermengen und mit 125 ml Rama Cremefine aufgießen. Dann noch mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Gnocchi auf Teller verteilen.

Serviertipp: Gnocci – Spargel Pfanne mit frischen Kräutern und gemischtem Blattsalat servieren.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Petra Amorim Valério