

## Gnocchi mit grünem Spargel in Orangen-Sahne-Sauce





Zubereitungszeit 25min





## Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
------	--

Ouil	
grüner Spargel	2 Bund
Orangen	1 St.
Gnocchi, frisch	800 g
Schlagsahne	200 ml

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, feine Reibe

- 1. In einem Topf ca. 4 I Salzwasser aufkochen. Spargel waschen und unteres Drittel schälen, holzige Enden abbrechen. Spargelstangen im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen. In ein Sieb abgießen, Kochwasser dabei auffangen und Spargelstangen mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2. Orange heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen.
- 3. In dem Topf Kochwasser erneut aufkochen und Gnocchi im siedenden Salzwasser ca.
- 3 Min. garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 4. In einer Pfanne Sahne mit 1 Kelle Kochwasser, Orangenschale und -saft aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Spargel darin ca. 3 Min. garen.
- 5. Gnocchi auf Tellern anrichten. Grünen Spargel dazugeben, Orangen-Sahne-Sauce darübergießen servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	401 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	6 g