



Gnocchi und Fenchel in Orangensauce

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|-------------|
| Fenchel | 3 St. |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Öl | 1 Esslöffel |
| Orangen | 3 St. |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Salz | |
| Frischkäse, natur | 200 g |
| Gnocchi, frisch | 1 kg |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |

Zubereitung

Fenchel waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und Frühlingszwiebeln schräg in ca. 1 cm dünne Ringe schneiden.

In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Fenchel darin ca. 4 Min. anbraten. 2 Orangen waschen, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen.

Frühlingszwiebeln, Frischkäse und Orangensaft zum Fenchel geben, verrühren und auf mittlerer Stufe weitere ca. 6 Min. garen. Die übrige Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Die Hälfte der Orangenfilets zum Fenchel geben.

Gnocchi im heißen Salzwasser ca. 4 Min. garen (das Wasser sollte dabei nicht sprudelnd kochen). Sobald die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar und können abgossen werden.

Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gnocchi auf Tellern anrichten, Fenchel-Orangen-Sauce darüber verteilen und die restlichen Orangenfilets darauflegen. Gnocchi und Fenchel in Orangensauce servieren.

Guten Appetit!

Info: Beim Kneten von Teigen wird Luft in den Teig eingearbeitet. Durch die Hitze beim Kochen dehnt sich diese aus und verbindet sich mit dem Wasserdampf, was zusammen für Auftrieb sorgt und dazu führt, dass die Gnocchi beim Kochen an die Wasseroberfläche schwimmen, wenn sie gar sind.

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|--------------|------|
| Kaloriengehalt | 630 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 121 g | Ballaststoff | 17 g |
| Eiweiß | 18 g | Fette | 9 g |