

## **Weizenschrot Gnocchi mit gratinierten Zucchini und Bohnengemüse**

Überraschen sie ihre Gäste mit einem kleinen Vollwertmenü. Anbei die Zutaten für 4 Personen.

### ***Gnocchi aus Weizenschrot***

#### Zutaten:

1/4 l Gemüsebrühe  
1/8 l Milch  
Salz  
Muskatnuss  
60g Butter  
200 g Weizenschrot (Typ 1700)  
2 Eier  
2 Knoblauchzehen  
8 frische Salbeiblätter

#### Zubereitung:

- In einem Topf 20 g Butter, Gemüsebrühe mit Milch, Salz, ein wenig frisch geriebenen Muskatnuss zum Kochen bringen. Den Weizenschrot dazu geben und unter Rühren kochen, bis sich ein Kloß bildet und vom Topfboden löst. Topf vom Herd nehmen und Masse abkühlen lassen.
- Nacheinander die Eier unter die Masse rühren mit Salz und Muskat abschmecken und auskühlen lassen.
- Mit feuchten Händen ovale Gnocchi formen.
- Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Gnocchi hineinlegen und 15 Minuten darin ziehen lassen. Danach herausnehmen und abkühlen lassen.
- Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Rest der Butter erhitzen, Gnocchi darin von allen Seiten goldbraun braten. Zuletzt die Knoblauchscheiben zugeben und kurz mitbraten.

Pro Portion ca. 17g Eiweiß, 21g Fett, 26g Kohlenhydrate =1620 Joule (387 Kalorien)

### ***Gratinierte Zucchini***

#### Zutaten:

6 kleine Zucchini  
Salz  
2 TL Öl für die Form  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
2 El Zitronensaft  
150 g Emmentaler  
75 g Mandeln  
4 Eigelb  
6 El Schlagsahne

Zubereitung:

- Zucchini waschen, Stielansatz entfernen und Zucchini in zwei Hälften schneiden. Danach Zucchini in stark gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen, abtropfen lassen und mit der Schnittfläche nach oben in eine mit Öl ausgepinselte Auslaufform setzen. Herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitronensaft beträufeln.
- Käse grob reiben, Mandeln überbrühen, enthäuten und in Stifte schneiden, mit dem Käse mischen. Sahne und Eigelb verquirlen und unter die Käsemischung rühren.
- Die Eier-Käse-Mischung auf die Zucchini geben und dabei leicht andrücken.
- Im vorgeheizten Backofen die Zucchini auf der zweiten Einschubleiste von oben bei 200 Grad 10 Minuten überbacken.

Pro Portion ca. 18g Eiweiß, 46g Fett, 15g Kohlenhydrate= 2136 Joule ( 511 Kalorien)

### ***Bohngemüse***

Zutaten:

500 g Schneidebohnen  
½ Bund Staudensellerie  
1 Zwiebel  
40 g Butter  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
100 ml Schlagsahne  
100 ml Creme fraiche

Zubereitung:

- Die Bohnen säubern und schräg in Stücke schneiden. Den Staudensellerie ebenfalls waschen und die Stangen quer in Streifen schneiden. Von dem zarten Grün etwas fein hacken. Die Zwiebeln schälen und fein in Würfel schneiden.
- Zwiebelwürfel in einem breiten Topf mit der Butter glasig dünsten. Dann Selleriestreifen und die Bohnen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dem Gemüse die Sahne unterrühren und einmal aufkochen lassen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten garen.
- Bohnen aus der Sahne nehmen und warm stellen. Creme fraiche in die Sauce gießen, bei starker Hitze cremig einkochen lassen. Das Selleriegrün unterrühren, Sauce abschmecken und zu dem Gemüse servieren.

Pro Portion ca. 5g Eiweiß, 26g Fett, 12g Kohlenhydrate=1292 Joule (309 Kalorien)