



250 g	KICHERERBSEN, gekocht
80 g	MEHL
1	EI
25 g	HARTWEIZENGRIES SALZ
250 g	LACHFILETS
1	unbehandelte ZITRONE
250 g	BABYSPINAT KNOBLAUCH
2	ZWIEBELN
150 ml	SAHNE THYMIAN

2 Portionen

KICHERERBSENGNOCCHI MIT LACHS, SPINAT UND ZITRONENTHYMIANJUS*

Hauptspeise

Kichererbsen pürieren und mit Mehl, Gries, Ei und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer langen Rolle formen und etwas ruhen lassen. Dann kleine Stücke abschneiden und Gnocchis mit einer Gabel abdrehen. Die Gnocchis in leicht kochendes Salzwasser geben und 5–10 Minuten garen.

Lachs mit Zitronenscheiben und Salz würzen und im vorgeheizten Backofen bei 130°C 15–20 Minuten garen lassen.

Eine Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Den Spinat dazu geben und gar dünsten. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Ein paar gewürfelte Zwiebeln in einer Pfanne anschwitzen und mit Sahne ablöschen. Thymianzweige mitköcheln lassen und die Sauce reduzieren lassen. Mit Salz, Zitronensaft und Zitronenzeste abschmecken.

Den Lachs zusammen mit den Gnocchis und dem Spinat auf einem Teller anrichten und mit der Zitronenthymianjus garnieren.

TIPP

Fetteicher Fisch ist reich an wertvollen Fettsäuren und Eiweiß.



NÄHRWERTRELATION: ● Kohlenhydrate ● Eiweiß ● Fett