

## Kartoffel-Gnocchi mit Möhren-Salbei-Gemüse ( 6 Portionen)

### Zutaten

#### Gnocchi:

- 375 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 100 g Weizenmehl Type 1050
- ½ Ei
- Salz, Muskat

#### Gemüse:

- 400 g Karotten
- 12 Blätter Salbei
- 200 g Frühlingszwiebeln
- 20 g Olivenöl/Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Paprika

### Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen
2. Kartoffeln in Salzwasser 15-20 Minuten garen und passieren
3. Abgekühlte Masse mit 80 g Mehl, Ei und Gewürze verkneten.
4. Arbeitsfläche bemehlen, 2 cm dicke Rollen formen und 1 cm dicke Scheiben schneiden.  
Scheiben zu Kugeln formen und mit einer Gabel zu Gnocchi formen.
5. Die Gnocchi nun in einer beschichteten Pfanne anbraten.
6. Gemüse in Stifte schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe und Salbei in feine Streifen schneiden.
7. Die Möhren in Öl anschwitzen, den Salbei zufügen und alles mit etwas Gemüsebrühe dünsten,  
nach der Hälfte der Garzeit die Lauchzwiebeln zufügen
8. alles abschmecken und zu ende garen.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst	AS	HS
183 Kcal	4,3 g	4,7 g	33 g		593 mg	-	4,6 g	-	26 mg

**geeignet für:** rheumatische Erkrankung, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, purinarmer Kost

## Kohlrabi-Salat

### Zutaten:

- 300 g Kohlrabi
- 200 g Zucchini
- 150 g Apfel
- 20 ml Zitronensaft
- 30 g Olivenöl
- 2 g Petersilie
- etwas Essig, Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen
2. Kohlrabi schälen und in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.
3. Die Zucchini ebenfalls in dünne Stücke schneiden oder grob raspeln.
4. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Stifte schneiden.
5. Alles in eine Schüssel geben.
6. Für das Dressing: Zitronensaft, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren
7. Petersilie klein hacken und zusammen mit dem Dressing über Kohlrabi, Zucchini und Apfel geben.
8. alles gut durchmischen
9. Salat kurz durchziehen lassen und anschließend servieren.

### Nährwertangabe pro Portion

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst	AS	HS
135 kcal	8,0 g	2,9 g	12,7 g		64 mg	-	2,5 g	-	115 mg

**geeignet für:** rheumatische Erkrankung, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, purinarmer Kost

## Fruchtsalat mit Cashewkernen

### Zutaten

- 300 g Kiwi
- 320 g Apfel
- 125 g Himbeeren
- 125 g Brombeeren
- 130 g Orange
- 1 kl. Bananen-Kokos Smoothie
- 5 g Ingwer
- 40 g Cashewkernen
- etwas Vanille

### Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen.
2. Cashewkerne zerkleinern und im Backofen für 8-10 Minuten bei 180°C Ober/Unterhitze rösten
3. Ingwer schälen und reiben
4. In einer ausreichend großen Schüssel den Smoothie mit Ingwer und Vanille mischen.
5. Das Obst waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, die Orange filetieren und alles zum Dressing geben.
6. Die Beeren verlesen, waschen, dann dem restlichen Obst vorsichtig zufügen.
7. Alles in Schälchen anrichten und mit den Cashewnüssen toppen.
8. Das Obst kann nach Saison beliebig ausgetauscht werden.

### Nährwertangabe pro Portion

Energie	Fett	Eiweiß	KH	BE	Ca	Chol.	Bst	AS	HS
109 kcal	2,9 g	2,2 g	16,4 g		38,7 mg	-	4,3 g	-	25,3 mg

**geeignet für:** rheumatische Erkrankung, Reduktionskost, cholesterinarme Kost, purinarmer Kost