



# Kartoffel-Maronen Gnocci



2 Portion



ca. 100 Min.

## ZUTATEN

350g Kartoffeln

250g Maronen (vorgegart)

150g glutenfreies Mehl

2 EL Bratrapkernöl

4 EL (vegane) Kräuterfrischkäse

2 EL geriebener Parmesan (weg mag)

Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden
2. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten garkochen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit, die Maronen hinzugeben
3. Wasser abschütten und die Kartoffeln und Maronen etwas auskühlen lassen
4. Kartoffel und Maronen zu einem Brei pürieren
5. Mehl unter den Maronen-Kartoffelpüree mischen
6. Den Teig in 4 Portionen teilen und zu langen, ca. 2cm dicken Rollen rollen. Aus diesen Rollen 3cm lange Kartoffel-Maronen Gnocci schneiden
7. Gnocci für ca. 5 Minuten in siedendem Salzwasser ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen
8. In einer Pfanne 2 EL Bratrapkernöl erhitzen und die Gnocci darin anbraten bis sie leicht braun und knusprig an der Oberfläche sind
9. Frischkäse unterheben, damit die Gnocci vom Frischkäse eingehüllt sind
10. Gnocci mit Parmesan anrichten und mit einem Beilagensalat servieren



## TIPP

Verändere Deine Stimmung mit Deiner Körperhaltung, Tanzen und die Arme in die Luft heben, hebt die Stimmung an. Den Kopf nach vorne-unten fallen lassen, entspannt. Nutze die Zeit während die Kartoffeln kochen und tanze zu Deinem momentanen Lieblingslied oder lasse Dich einfach einmal hängen... Powerpose: Die Arme vor der Brust und in die Seite stemmen, stärkt das Selbstbewusstsein - gut vor wichtigen Gesprächen.