

Cremige Gnocchi mit Lachs und Grünem Spargel



Zutaten (für 1 Portion):

- 150g Gnocchi (z.B. von Henglein)
- 100g Räucherlachs (z.B. Mein Lieblingslachs)
- 250g grüner Spargel
- 1 EL Rapsöl (\approx 5ml)
- 40g Brunch Kräuter
- 80 ml Milch 1,5% Fett

Zeitaufwand:

- 20 Minuten

Zubereitung:

- 1) Grünen Spargel waschen und in Stücke schneiden.
- 2) Spargel und Gnocchi in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl anbraten (10 min).
- 3) Räucherlachs klein schneiden, in die Pfanne geben und mit anbraten (2 min).
- 4) Brunch und Milch miteinander verrühren, mit in die Pfanne geben und kurz heiß werden lassen.
- 5) Auf einem Teller anrichten.
- 6) Guten Appetit!



Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Gnocchi (150g)	202,5	40,5g	4,2g	2,0g
Räucherlachs (100g)	180	0,0g	21,0g	11,0g
Grüner Spargel (250g)	45	4,8g	4,8g	0,3g
Rapsöl (5ml)	41,4	0,0g	0,0g	4,6g
Brunch (40g)	94,4	1,5g	2,3g	8,8g
Milch 1,5% (80ml)	37,5g	3,9g	2,7g	1,2g
Total 1 Portion	601	50,7g	35,0g	27,9g

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jejoskitchen.de