



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Bunter Gnocchi-Salat mit Budwig Granatapfel Dressing

Zutaten

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 473 kcal

1 Teelöffel Apfelessig

2 Prise(n) Salz, Pfeffer

4 Stück(e) Cherrytomaten

1 Esslöffel Biophenolia 300+ Olivenöl

0.5 Stück(e) Mini-Gurke

1 Mittelgroße(s) Schalotte

1 Handvoll Rucola

2 Esslöffel Petersilie

1 Kleine(s) Ei

1 Handvoll Radicchio

3 Stück(e) Walnüsse

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Esslöffel Linugold®

30 g Dinkelvollkornmehl

2 Mittelgroße(s) mehlig Kartoffeln

0.5 Stück(e) Granatapfel

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

Zubereitung

1. Für die Gnocchi: Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten mit Schale als Pellkartoffel kochen.

2. Abkühlen lassen und pellen.

3. Anschließend durch die „Flotte Lotte“ oder Kartoffelquetsche drücken.

4. Mehl, Dr. Budwig Linugold, Ei, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

5. Den Teig kurz kneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu mehreren dünnen Rollen ausrollen, kleine Portionen abschneiden und mit einer Gabel eine „klassische Gnocchi“ formen.

6. Wasser aufkochen, Salz zugeben und die Gnocchi kochen.

7. Sie sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen und trocknen lassen.

8. Gekochte Gnocchi und die Walnushälften leicht in Biophenolia 300+ anrösten.

9. Für das Dressing und den Salat: Schalotte fein würfeln und zur Seite stellen.
10. Salate waschen und zupfen.
11. Das Gemüse waschen und in kleine Würfel bzw. feine Streifen schneiden.
12. Die Petersilie fein hacken und den Granatapfel entkernen (TIPP: unter Wasser entkernen).
13. Dr. Budwig Omega-3-Leinöl mit den weiteren Zutaten sowie der Petersilie und den Granatapfelkernen zu einem Dressing vermischen.
14. Die Gnocchi mit den Walnüssen und dem Gemüse vorsichtig mischen, das Dressing über dem Gnocchi-Salat verteilen und genießen.