

# Maronignocchi mit Rotkraut & Ziegenfrischkäse

Wärmend und Qi stärkend für Milz, Magen und Nieren

(Vegetarisch, glutenfrei, laktosearm)

## Zutaten (für 4-5 Personen als Hauptspeise)

### Gnocchi

- 500 g mehlig Kartoffeln (Erde)
- 1 Ei & 1 Eidotter (Erde)
- 125 g Maronimehl und 125g gekochte Maroni püriert (Erde)
- 1 Teelöffel Salz (Wasser)
- Muskatnuss gemahlen (Metall)

### Rotkraut:

- 500 g Rotkraut (Erde)
- Olivenöl zum Anbraten (Erde)
- 2 Schalotten oder eine gelbe Zwiebel (Metall)
- 2 Esslöffel Umesu oder etwas Balsamicoessig (Holz)
- 1 Schuss Rotwein zum Aufgießen (Feuer)
- Frischen Thymian (Metall/Feuer)
- 1 Karotte geraspelt,  $\frac{1}{2}$  Apfel geraspelt
- 3 Esslöffel Linsen (Wasser)
- 500 ml Suppe (Wasser)
- Salz (Wasser), Pfeffer (Metall), Kreuzkümmel gemahlen (Metall), Piment gemörsert (Metall), Lorbeerblatt (Metall),

### Finish:

- 100g Ziegenfrischkäse (Metall)
- Einige Salbeiblätter (Metall), Butter (Erde)



## Zubereitung ca 90 Minuten

1. Mehlig Kartoffeln in ausreichend Wasser ca. 30 Minuten weichkochen
2. Kartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.
3. Vorgekochte Maroni im Blitzhacken fein hacken.
4. Kartoffeln mit fein gehackten Maroni, Maronimehl, Ei, Eigelb, Salz und geriebener Muskatnuss rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
5. Den Teig zu einer fingerdicken Rolle formen und halb Zentimeter dicke Stückchen runterschneiden. Diese zu Kugeln rollen und mit der Gabel flachdrücken oder über ein Gnocchibrett rollen.
6. Gnocchi portionsweise in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen. Sobald sie nach oben schwimmen, mit einer Schöpfkelle herausheben und abtropfen lassen.

7. **Rotkraut:** Während die Kartoffeln kochen, Rotkraut vierteln, Strunk entfernen und feinnudelig schneiden.
8. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
9. Apfel und Karotte waschen und schälen falls gewünscht, dann fein reiben.
10. Linsen waschen
11. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Rotkraut hinzufügen und kurz anbraten. Mit Rotwein aufgießen und kurz einkochen lassen, bis der Alkohol verdampft. Anschließend Karotte und Apfel hinzufügen. Mit Thymian, Kreuzkümmel, Piment und etwas Salz und Pfeffer würzen. Gewaschene Linsen hinzufügen und mit Suppe aufgießen. Zugedeckt ca 50-60 Minuten kochen lassen bis das Kraut weich ist.
12. Mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz nach Geschmack würzen, Lorbeerblatt entfernen, danach grob pürieren.
13. Frische trockene Salbeiblätter in einer Pfanne in Butter frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen
14. Die Gnocchi auf dem Rotkraut anrichten und mit Ziegenfrischkäse und frittiertem Salbei garnieren.

