

MIT RICOTTA & KEFIR

Rucola-Malfatti mit Rahm-Kräuter-Sauce

Für 6 Personen als Vorspeise

250 g Ricotta
3 Eier
1 Eigelb
120 g Parmesan *gerieben*
225 g Mehl
225 g Rucola
Salz, Pfeffer *aus der Mühle*
Muskatnuss *gerieben*

SAUCE:

1,5 dl Gemüsebouillon
1,5 dl Rahm
2 Becher Kefir 360 g
Salz, Pfeffer *aus der Mühle*
1 Hand voll Kräuter z.B. Peter-
silie, Kerbel, Basilikum

1 Ricotta mit Eiern, Eigelb, Parmesan und Mehl verrühren. Rucola fein schneiden und zufügen. Alles gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen.

2 Für die Sauce Bouillon und Rahm aufkochen. Etwas einkochen lassen. Kefir beigegeben und die Sauce bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Sie wird dabei flockig.

3 Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen, salzen. Aus der Ricottamasse mit 2 Löffeln Nocken formen und im knapp siedenden Wasser absetzen. Ziehen lassen, bis sie nach oben steigen. Mit der Kelle aus dem Wasser heben und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Warm stellen.

4 Kräuter fein hacken. Kefirsauce mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Pikant abschmecken und Kräuter beifügen. Malfatti mit der Sauce überziehen und sofort servieren.

Malfatti bedeutet «missgestaltet» und bezieht sich auf das «schlampige» Formen der Nocken mit Löffeln.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 23 g Eiweiss,
28 g Fett, 34 g Kohlenhydrate,
2000 kJ/480 kcal

