

## **Spargel-Gnocchi mit Schinken-Parmesansoße**

Habt ihr dieses Jahr schon Spargel gegessen? Falls es unter euch wirklich noch jemanden gibt, der jetzt mit nein antwortet – dann wird es höchste Zeit. Wie wäre es mit mediterranen Gnocchi mit würzigem Parmaschinken und einer cremigen Parmesan-Ricotta-Soße? Sie stehen ruck-zuck auf dem Tisch und sind sooo lecker. Perfekt für einen lauen Frühlingsabend auf dem Balkon mit einem frischen Weißwein.

### **Das braucht ihr für 2 Portion:**

- 500 g grüner Spargel
- 400 g frische Gnocchi
- etwas Olivenöl
- 80 g Ricotta
- 40 g Parmesan, gerieben
- 80 g Parmaschinken in Scheiben
- 250 g Cocktailtomaten
- Salz, Pfeffer

### **So geht's:**

Bereitet die Gnocchi nach Packungsanleitung zu. Putzt den Spargel: Schält dazu die untere Hälfte der Stangen und schneidet die holzigen Enden ab. Schneidet den Spargel dann in etwa 3 cm lange Stücke. Wascht die Tomaten und schneidet den Schinken in Streifen.



Dünstet den Spargel für einige Minuten in einer Pfanne mit ein wenig Öl und geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze an. Wendet ihn gelegentlich. Verrührt in einer Tasse den Ricotta, den Parmesan und etwas Gnocchi-Wasser. Würzt die Flüssigkeit mit Salz und Pfeffer. Gebt sie zum Spargel in die Pfanne, erhitzt sie und rührt konstant um, bis sie zu einer homogenen, cremigen Soße wird.

Schmeckt die Soße ab und rührt die Gnocchi, den Schinken sowie die Tomaten unter. Verteilt die Gnocchi-Pfanne auf zwei Teller und lasst sie euch schmecken!

### **Info:**

Habt ihr euch schon mal gewundert, warum euer Urin nach dem Spargeessen so komisch riecht? Egal, ob ihr jetzt mit ‚ja‘ oder ‚nein‘ antwortet, beides ist normal. Denn in der Tat empfinden manche Menschen diesen seltsamen Geruch – jedoch nicht alle. Warum die Menschen unterschiedlich darauf reagieren, konnten Wissenschaftler bisher nicht abschließend klären. Vermutlich entsteht der Geruch durch die Asparaginsäure im Spargel. Sie wird von einem Enzym in unserem Körper zersetzt – und die chemischen Verbindungen, die dabei entstehen, riechen streng.

Gänzlich ungeklärt ist aber, warum manche Menschen den Geruch wahrnehmen und andere nicht: Es gibt zwei Theorien: 1) Einige Menschen können den Geruch schlicht nicht riechen, weil ihnen in der Nase der entsprechende Rezeptor fehlt. Oder 2) einige Menschen haben das Enzym, das die Asparaginsäure zersetzt, nicht. Also produzieren sie gar keinen muffelnden Urin – und riechen ihn deshalb selbstverständlich nicht. Für beide Theorien gibt es Studien, die sie beweisen sollen. Aber welche nun wirklich stimmen, weiß niemand.

### **Nährwerte pro Portion:**

- Brennwert: 585 kcal
- Protein: 28 g
- Kohlenhydrate: 77 g
- Fett: 18 g