

Gnocchi mit Tomaten

Der Klassiker aus Italien

 Vorbereiten ca. 10 Min.
Garen ca. 30 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 2 Eier
- 300 g Mehl
- Muskat
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 500 g Kirschtomaten
- 150 g Sahne
- 2 EL fein gehacktes Basilikum

1 Kartoffeln waschen. In Salzwasser 25–30 Min. garen. Abschütten, etwas ausdampfen lassen, pellen. Noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwas abgekühlt mit Eiern und Mehl verkneten. Mit Salz, Muskat würzen.

2 Aus dem Teig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche fingerdicke Rollen formen und in ca. 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Mit einer Gabel eindrücken. In kochendem Salzwasser 4–5 Min. gar ziehen lassen (nicht kochen!), bis sie oben schwimmen.

3 Schalotten, Knoblauch abziehen, würfeln. In heißem Öl andünsten. Tomaten waschen und zufügen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Mit aufgelegtem Deckel ca. 5 Min. garen. Sahne zugießen, einmal aufkochen und abschmecken. Abgetropfte Gnocchi zusammen mit Basilikum in die Soße geben.

 Pro Portion ca. 655 kcal,
E: 18 g, F: 21 g, KH: 94 g

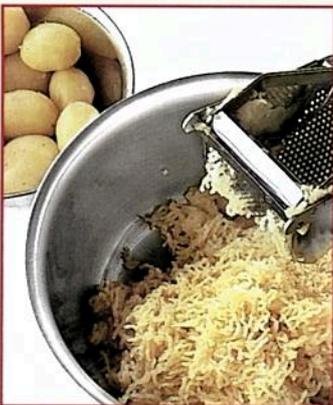


Veggi

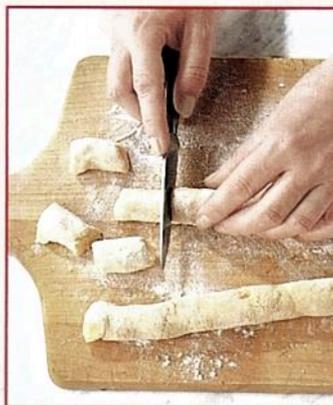
Köstliches aus Kartoffelteig

Was verbindet Schupfnudeln, Gnocchi und Marillenknödel?
Ganz einfach: Sie werden aus Kartoffelteig gemacht

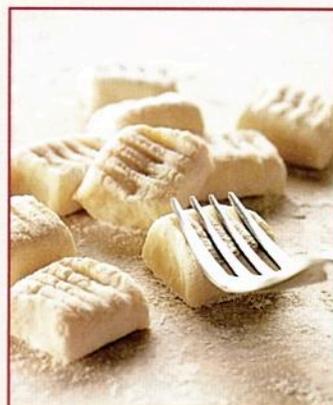
So werden aus Pellkartoffeln im Handumdrehen leckere Gnocchi



Heiße gepellte Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Eiern, Mehl, Gewürzen verkneten.



Aus dem Teig auf einer bemehlten Fläche fingerdicke Rollen formen, in 1,5 cm dicke Stücke schneiden.



Mit einer Gabel Rillen in die Gnocchi drücken. Dadurch bleibt die Soße besser daran haften.



Gnocchi in siedendem Salzwasser ca. 5 Min. gar ziehen. Sie sind fertig, wenn sie oben schwimmen.





Mohnnudeln mit Nussbröseln

Lecker als süßes Hauptgericht oder Dessert

Vorbereiten ca. 35 Min.
Garen ca. 4 Min.

Zutaten für 4 Personen
• 850 g mehligkochende
Kartoffeln • Salz • 150 g Mehl
• 1 Ei • 1 Eigelb • 5 EL Semmel-
brösel • 100 g gemahlene
Haselnüsse • 100 g Butter
• 1 EL Mohn • 2 EL Puder-
zucker

1 Kartoffel waschen und in Salz-
wasser 25–30 Min. garen. Pelln
und noch heiß durch eine Kartof-
felpresse drücken. Masse abküh-
len lassen, Mehl, Ei und Eigelb
unterkneten.

2 Aus dem Kartoffelteig finger-
große Schupfnudeln formen.
In kochendem Salzwasser in
4–5 Min. gar ziehen lassen.

3 Semmelbrösel und Nüsse in
heißer Butter unter Rühren gold-
gelb anrösten. Mohn und Puder-
zucker mischen.

4 Schupfnudeln abtropfen lassen,
auf Teller geben, Nussbrösel so-
wie Mohnzucker darüberstreuen.
Mit Kirschkompott servieren.

Pro Portion ca. 750 kcal,
E: 16 g, F: 42 g, KH: 72 g

Kartoffeltaschen

Raffiniert gefüllt mit einer Ricotta-Linsen-Füllung

Vorbereiten ca. 50 Min.
Backen ca. 25 Min.

Zutaten für 4 Personen
• 500 g Kartoffeln • Salz
• 100 ml Milch • 6 EL Butter
• 2 Eier • 250 g Mehl • 150 g Tel-
lerlinsen • 1 Stange Porree
• 2 EL Öl • 200 g Ricotta • Pfeffer

1 Kartoffel waschen, in Salzwasser
ca. 25 Min. garen. Pelln, heiß
durch Kartoffelpresse drücken,
abkühlen lassen. Milch, 5 EL But-
ter erwärmen. Mit Kartoffeln, 1 Ei
1 Eigelb und Mehl verkneten.

2 Linsen in Salzwasser ca. 45 Min.
garen, abtropfen lassen. Porree
putzen, waschen und fein würfeln.

In 1 EL heißem Öl andünsten. Lin-
sen und Ricotta untermengen, mit
Salz und Pfeffer würzen.

3 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160)
vorheizen. Kartoffelteig ca. 5 mm
dick ausrollen und in Quadrate
(ca. 15x15 cm) schneiden. Je 1 EL
Füllung daraufsetzen. Übriges Ei-
weiß verquirlen. Teigränder damit
bepinseln. Zu Dreiecken zusam-
menklappen. Ränder fest andrük-
cken. Teigtaschen mit 1 EL flüssi-
ger Butter bestreichen und auf ein
mit Backpapier ausgelegtes
Backblech setzen. Im heißen Ofen
20–25 Min. goldgelb backen.

Pro Portion ca. 725 kcal,
E: 28 g, F: 30 g, KH: 8 g

Ein praktischer Helfer



Für **Gnocchi-Fans** lohnt sich die Anschaffung eines speziellen **Gnocchi-Bretts** aus Holz. Der Kartoffelteig wird einfach darübergerollt. Die eingefrästen Längsrillen sorgen dafür, das die kleinen Klöße ihr typisches Muster bekommen. Im Fachhandel oder u. a. bei www.amazon.de, www.shop-haushalt.de

Tipps & Tricks rund um den Kartoffelteig

Die richtige Kartoffel: Am besten sind mehligkochende Knollen. Wer keine bekommt, schiebt die gekochten Pellkartoffeln auf einem Backblech für ca. 10 Min. bei 180 Grad in den Backofen.
Mehl oder Grieß? Die Italiener ersetzen traditionell die Hälfte Mehl durch Hartweizengrieß. In Österreich wird für Teige meist **griffiges Mehl** (Dunstmehl, Feingrieß) verwendet. Es ist etwas gröber, nimmt Flüssigkeit langsamer auf. Deshalb Teig vor dem Garen immer ca. 30 Min. quellen lassen.

Vielseitig: Den Kartoffelteig können Sie auch für große Klöße und als Boden für Pizza nehmen. Mit Pflaumen oder Aprikosen gefüllt und in Amarettini-Bröseln gewälzt, wird daraus ein tolles Dessert. **Vorrat:** Rohe Schupfnudeln und Gnocchi lassen sich wunderbar einfrieren. Bei Bedarf gefroren ins kochende Salzwasser geben.



Das bringt Farbe in den Teig

Rot, Grün, Gelb – Gemüse und frische Kräuter bringen an Gnocchi & Co. neuen Geschmack und frische Farbe. Jeweils 100 g **Rote Bete** oder **Kürbis** kochen und püriert unter den Grundteig kneten. **Spinat** (ca. 50 g) vorher blanchieren und gut ausdrücken. Kräuter wie **Petersilie** oder **Basilikum** kommen fein gehackt in den Teig. Wer es würzig möchte, knetet noch geriebenen **Parmesan** unter.

