



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Süßkartoffel Gnocchi

Gnocchi sind kleine Kartoffel-Klöße. Also theoretisch typisch deutsch. Je nachdem, wie man es sieht. ☺ Ich reagiere sensitiv auf Gluten. Also sind fertige Gnocchi für mich tabu. Zumindest habe ich keine ohne Weizenmehl gefunden. Aber das ist nicht so tragisch. Ich koche ja gerne. Gnocchi machen ist super einfach, aber zeitaufwändig. Also mache ich sowas gerne an regnerischen Sonntag Nachmittag. Ich mache irgendeine nette Serie auf dem bevorzugten Streaming Dienst an und rolle einfach Gnocchi. Ich mache dann die vierfache Menge. Und friere einfach drei Portionen ein. Vorgekocht. Dann hat man superschnell fertige Gnocchi, wenn man mal schnell was kochen will. Die Können TK in heißes Wasser, sind ruck-zuck aufgetaut, heiß und fertig zu servieren.

Aber auch wenn man kein verrückter Food-Hoarder ist – frisch und nur eine Portion sind sie auch die Mühe wert. Und man kann sie wirklich prima nebenbei machen. Oder auch mit Kinder gemeinsam. Denn die Rezepte sind wirklich einfach. Ich verwende hier Süßkartoffeln

genommen. Ihr könntet das genauso gut mit

Kartoffeln machen. Bitte aber für Klöße – egal ob große oder kleine – immer mehligkochende Sorten verwenden. Ich mag Süßkartoffeln gerne. Die milde Süße und die Stärke machen sie aus meiner Sicht zu einem perfekten Soulfood. Und ich liebe mein Essen bunt. Und Süßkartoffeln gibt es in so hübschen Farben. Also wenn ihr Gäste beeindrucken oder mit Kindern echt Spass haben wollt – sucht mal nach violetten oder weissen Süßkartoffeln und macht bunte Gnocchi. Bei uns hat der Asia Laden die größte Auswahl – nur so als Tipp.



Anstatt Weizenmehl verwende ich gerne Kastanienmehl. In Regionen in Norditalien ist das sogar ganz typisch, dass man das Kastanienmehl anstatt Weizenmehl verwendet. Es schmeckt sehr nussig und färbt die Gnocchi dunkler. Ihr könnt auch anstatt Kartoffeln gekochte Kastanien und Kastanienmehl nehmen. Das wird auch sehr lecker.

Zutaten ca. 4 Portionen
450g Süßkartoffeln
200g Kastanienmehl
Salz
Muskatnuss

1. Die Süßkartoffeln ein paar Mal einpiksen und dann im Backofen bei 200 Grad gar backen. Aufschneiden und das weiche Innere rauskratzen.
2. Das Kastanienmehl zufügen und vermischen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
3. Aus dem Teig lange, etwa 3 cm dicke Rollen formen. Etwa 1 cm dicke Scheiben abschneiden. Für die „echte Gnocchi“ Optik auf der Oberseite mit einer Gabel das typische Streifen Muster eindrücken. Tatsächlich hilft das, dass dann mehr Soße dran kleben bleiben kann.
4. In einem Topf Wasser zum Sieden bringen. Das heisst, nur ganz leicht sprudelnd.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Nach und nach jetzt die Gnocchi abkochen. Immer nur ein paar ins Wasser geben. Wenn man zu viele auf einmal hinein gibt, fällt die Wasser Temperatur zu stark ab und es besteht die Gefahr, dass sich nicht sofort eine feste Hülle bildet. Dann können die Gnocchi zerfallen. Die Gnocchi sinken erst etwas ab. Sobald sie an die Oberfläche kommen, sind sie gar und man schöpft sie mit einer Kelle ab.



Süßkartoffel Gnocchi mit
Kopfsalat Pesto

