



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

### Pastinaken Gnocchi

Ich werde oft gefragt, ob vegan nicht furchtbar kompliziert ist. Ist es gar nicht. War es noch nie. Und in den letzten Jahren ist es immer einfacher geworden. Es gibt nahezu überall vegane Option und sogar gezielt vegane Produkte. Und es gab immer schon viele Standard Produkte, die einfach per se vegan sind. Ganz ungeplant vom Hersteller. Fertige Gnocchi und Nudeln zum Beispiel.

Und dann trat die Glutenintoleranz in mein Leben und plötzlich fing ich wieder an Zutatenlisten zu studieren. Meiner Erfahrung nach ist es viel schwieriger Mehl und damit Gluten zu meiden, als vegan einzukaufen. Fertige Gnocchi zum Beispiel sind ohne Mehl nicht zu finden. Und Gnocchi sind nun mal so ein tolles „in 15 min wenns schnell gehen soll und macht satt“ Gericht für Berufstätige. Also mache ich seit einiger Zeit meine Gnocchi selbst und finde mittlerweile, dass ich das schon immer hätte tun sollen. Sie sind so viel leckerer. Vor allem in den von mir bevorzugten Gemüse-Kartoffel Varianten.



Ja, die Herstellung ist etwas aufwändig – aber ich mache das mal Sonntags-mittags. Wenns regnet und man nichts anderes vorhat. Dann mache ich im Streaming Dienst meiner Wahl eine sinnlose Serie an und rolle kontemplativ meine Gnocchis während ich TV glotze. Ich mache dann gleich das vierfache Rezept. Wir verspeisen dann eine Portion frisch und frieren 3 weitere portionsweise ein. Wenn uns dann danach ist können die kleinen Klöße einfach direkt gefroren nochmal kurz ins heiße Wasser und sind in 10 min fertig und essbereit. Aktuell wohnen in unserem Tiefkühler gerade noch zwei Portionen dieser Pastinaken Gnocchi, aber auch noch eine Portion Süßkartoffel-Kastanienmehl Gnocchi (Rezept auch auf der Seite).

Das ist wie immer ein Basis Rezept. Ihr könnt es variieren. Jedes stärkehaltige Gemüse eignet sich dafür. Also zum Beispiel Süßkartoffel, Kürbis oder Yams. In Asialäden findet ihr manchmal violette Süßkartoffeln – das macht blaue Gnocchi. Spektakulär auch für Kinder-Partys.

Zwei letzte Hinweise: verwendet immer mehlig kochende Kartoffeln. Sie enthalten mehr Stärke. Mit fest kochenden Kartoffeln gelingt das Rezept nicht. Und die Stärke ist genau der Grund für den zweiten wichtigen Hinweis: den Teig nicht zu viel kneten. Wenn ihr zu viel knetet und mischt, tritt die Stärke aus den Kartoffeln aus und er Teig wird klebrig und kleisterig. Vergleicht es mit dem Unterheben von geschlagenem Eiweiss in Teig. Locker, leichtes mischen – kein heftiges Rühren oder kneten. Das gelingt gut, wenn eure Kartoffeln und Gemüse schön locker vorgestampft sind. Ich verwende am liebste die traditionelle Kartoffelpresse – damit bekommt man die lockersten Teige.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

### Zutaten etwa 4 Portionen

600g mehlig kochende Kartoffeln

600g Pastinaken

250 g glutenfreier Mehlmix

Salz, Pfeffer, Muskatnuss



1. Kartoffeln und Pastinake schälen und grob in Stücke schneiden. In Salzwasser weich kochen, abgießen und auf der Resthitze auf der Platte ausdämpfen lassen, so dass sie möglichst rocken und frei von Restfeuchtigkeit sind. Durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen.
2. Das glutenfreie Mehl zugeben und alles zu einem Teig mischen. Zärtlich und nicht zu viel kneten!
3. Den Teig zu Rollen mit ca. 2,5 bis 3 cm Durchmesser rollen. Davon dann etwa 1 cm dicke Scheibchen abschneiden. Mit der Gabel

das typische Gnocchi Muster eindrücken. Das hat mehr als nur dekorativen Sinn – die Soße haftet dann besser und man nimmt mehr Soße mit einem Gnocchi auf!

4. In einem Topf Salzwasser zum Sieden bringen. Nicht doll sprudelnd kochen, nur so leicht blubbernd. Jetzt nach und nach die Gnocchi ins Wasser geben. Nie zu viele auf einmal. Die Wassertemperatur sinkt, sobald man Gnocchi ins Wasser gibt. Gibt man zu viele hinein, dann sinkt sie zu weit ab und die Außenhülle der Gnocchi schließt sich nicht. Dann besteht die Gefahr, dass sie zu Matsch verkochen. Sobald die Gnocchi vom Topfboden aufsteigen und oben schwimmen, sind sie gut. Mit dem Schaumlöffel abschöpfen und erst dann die nächste Ladung ins Wasser geben.
5. Gnocchi mit der Soße der Wahl mischen und servieren.

