

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet



Gnocchi mit Süsskartoffeln

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
200 g Süsskartoffeln
300 g Dinkelmehl hell
Salz und Muskatnuss
Rapsöl

2 Hände voll (zirka 20 Blätter) Salbei
1 – 1 ½ dl Olivenöl
1 Prise Salz

Die Kartoffeln und die Süsskartoffeln schälen, grosse Stücke eventuell halbieren und 20 Minuten im Dampf garen. Dann knetest du mit der Küchenmaschine die Kartoffeln und Süsskartoffeln in noch heissem Zustand mit dem Mehl, Salz und der geriebenen Muskatnuss zu einem glatten Teig. Falls der Teig zu klebrig ist, gibst du einfach noch etwas Mehl dazu. Bevor du von Hand kleine, runde Kugeln formst, probiere den Teig kurz und salze gegebenenfalls noch etwas nach. Die fertigen Kugeln legst du nun auf ein Backpapier und lässt diese idealerweise ein paar Stunden trocknen.

Dann kannst du die Gnocchi portionenweise im Salzwasser sieden (nicht kochen!), bis die Gnocchi oben aufschwimmen. Hebe sie dann mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser und lasse sie in einem Abtropfsieb noch fertig abtropfen. Jetzt kannst du sie in einer beschichteten Pfanne mit reichlich Rapsöl von allen Seiten goldgelb anbraten.

Für die Sauce erhitzt du das Olivenöl, gibst den geschnittenen Salbei und eine Prise Salz dazu und lässt es für 3 – 5 Minuten garen. Nun kannst du die fertigen Gnocchi noch kurz darin schwenken.