
Typ: Gemüse

Quelle: Felicitas Fehrer, BA, 8 Jul 17

Bemerkungen:

Zutaten: 700 g festkochende Kartoffeln
220 g Mehl
1 Ei
Prise Salz

Rezept: Pizza, Pasta oder Gnocchi - wer zum Italiener geht, wählt oft aus diesem Dreiklang aus. Wer die letztere Spezialität liebt, muss nicht zur abgepackten Variante im Kühlregal greifen. Die kleinen Teignocken lassen sich ganz einfach selbst zu Hause zubereiten.

Das Grundrezept für klassisch-italienische Gnocchi enthält Kartoffeln, Ei, Mehl und Salz. Cornelia Schinharl, Kochbuchautorin aus Bern, empfiehlt 700 g festkochende Kartoffeln für sechs Personen. Die Kartoffeln sollte man am besten mit Schale kochen. "Kartoffeln ohne Schale saugen beim Kochen zu viel Wasser auf, was den Teig klebrig macht", sagt Schinharl. Erst nach dem Kochen schält man die Kartoffeln und drückt sie durch die Presse.

Zu diesem Kartoffelbrei kommen 220 g Mehl, das Ei und eine Prise Salz hinzu. Das Ganze knetet man mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig. "Die Masse sollte eher trocken sein, da sie sonst beim Ausrollen an der Unterlage kleben bleibt", sagt Hans-Bernd Schumacher. Er arbeitet als Koch und war unter anderem im noblen Frankfurter Hotel Steigenberger tätig.

Der Teig wird in zwei Zentimeter dicke Stränge gerollt und dann in kleine, gleich große Stücke geschnitten. "Für die Optik kann man mit der Rückseite einer Gabel in die Nocken drücken", sagt Schumacher. Die Gnocchi gibt man anschließend in einen Topf mit gesalzenem, kochendem Wasser und lässt sie so lange ziehen, bis sie oben schwimmen. Dann werden sie mit einer Schaumkelle herausgenommen.

Selbst gemachte Salbeibutter. Zu den Gnocchi passt eine selbst gemachte Salbeibutter. "Hierfür erhitzt man Butter in einer Pfanne und lässt sie leicht braun werden. Dann gibt man ein paar frische Salbeiblätter dazu und brät sie kurz knusprig", sagt Schinharl. Verfeinert wird diese Kombination mit gehobeltem Parmesan. Schinharl empfiehlt als weitere Soßenvarianten Pesto oder Pfifferlingsoße.

Gnocchi lassen sich aber auch problemlos ohne Kartoffeln zubereiten. Auf ihrem Foodblog "Geschmacksmomente" präsentiert Karin Stöttinger aus Wels zum Beispiel eine Quark-Variante. "Man mischt 250 g Quark mit 130 g Mehl, einem Ei, einem Eigelb und einer Prise Salz", schreibt sie. Der Teig lässt sich sehr gut mit Kurkuma verfeinern.

Ein weiteres kartoffelfreies Rezept ist die Kürbis-Variante. "Anstelle von Kartoffeln nimmt man einen Kürbis, zum Beispiel einen Hokkaido", sagt Schinharl. Der Hokkaido bietet sich an, da man ihn mit Schale pürieren kann. Vor dem Pürieren wird der Kürbis in kleine Stücke geschnitten und dann bei 200 Grad rund 20 Minuten lang im Ofen gebacken. "Dadurch wird der Kürbis schön trocken und

der Teig später etwas fester, so dass man nicht so viel Mehl braucht."
Anschließend gibt man die restlichen Grundzutaten zum Kürbispüree und formt die Nocken.

Wer es gerne grün auf dem Teller hat, gibt pürierten, Spinat, frische Kräuter oder Brennnessel in den Gnocchi-Teig. "Da in diesen Zutaten viel Wasser enthalten ist, muss man allerdings zusätzlich etwas Mehl dazu geben, da der Teig sonst zu klebrig wird", rät Hans-Bernd Schumacher.

Farbe dank Roter Beete. Auch Rote Bete verleiht den Gnocchi eine ganz besondere Farbe und einen frisch-süßlichen Geschmack. Für dieses Rezept ersetzt man einen Teil der Kartoffeln durch pürierte Rote Bete im Verhältnis zwei zu eins. Es bietet sich an, gekochte eingeschweißte Rote Bete aus dem Kühlregal im Supermarkt zu nehmen", sagt Schinharl. Die restlichen Zutaten bleiben aber gleich. Allerdings muss man auch bei dieser Variante mehr Mehl nehmen, da Rote Bete viel Flüssigkeit abgibt.

Und sogar süß schmecken die Kartoffelnocken. Für ein schokoladiges Dessert gibt man zum Kartoffelteig-Rezept ein paar Löffel Kakaopulver und etwas Zucker. Dazu passt, eine warme Vanillesoße.

Für alle, die es weniger schokoladig mögen, empfiehlt Schumacher eine Zimt-Zucker-Variante. Dazu schwenkt man die fertig gekochten Gnocchi in einer Pfanne mit etwas Butter, bis sie goldgelb angebraten sind, und streut etwas Zimt und Zucker darüber.

Eine weitere Dessert-Idee stammt von Bloggerin Karin Stöttinger: Dinkel-Gnocchi mit Apfelmus. In den Teig kommen 250 g Topfen, 150 g Dinkelmehl, ein Ei, ein Eigelb und eine Prise Salz. Die fertig gekochten Gnocchi schwenkt man in einer Pfanne mit Butter, Zucker und Semmelbröseln. Dann serviert man sie zusammen mit dem Apfelmus.