

Rezepte zum Nachkochen

Aus unserem METTNAU-Kochbuch „...von Herzen genießen!“



Kräutergnocchi mit Kürbisgemüse



Zutaten für die Kräutergnocchi:

- 700 g Kartoffeln
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Stärke
- 20 g Petersilie oder andere frische Kräuter, fein gehackt
- 2 Eier (Gr. M)
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer, Muskat, Salz

Zutaten für das Kürbisgemüse:

- 0,6 kg Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternut)
- 1 TL Rapsöl oder Margarine
- 65 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Apfelsaft
- 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

- Die Kartoffeln ca. 30–40 min dämpfen, pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken.
- Weizenvollkornmehl und Stärke zugeben und verrühren.
- Eier verquirlen und zum etwas abgekühlten Teig geben.
- Mit Petersilie, Pfeffer und Muskat abschmecken und zu einer glatten Masse verkneten.
- Den Teig zu einer 2 cm dicken Rolle formen, davon 1 cm dicke Stücke abschneiden, mit einer Gabel jedes Stück flach drücken und im leicht köchelnden Wasser gar ziehen lassen, bis die Gnocchi im Wasser oben schwimmen.
- Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.
- Die frischen Kräuter fein hacken.
- Kürbis halbieren, Kerne und Innenfasern entfernen.
- Kürbis schälen und in Spalten schneiden.
- Fruchtfleisch in Stifte oder Würfel schneiden.
- Rapsöl in einem Topf erhitzen, den kleingeschnittenen Kürbis kurz darin unter Rühren anschwitzen.
- Gemüsebrühe zugießen.
- Kürbis mit Deckel bei schwacher Hitze in ca. 8 min gar dünsten, dabei gelegentlich umrühren.
- Das Kürbisgemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker, Apfelsaft, Essig und Petersilie würzen.
- Die Gnocchi mit Olivenöl und der Petersilie in einer Pfanne kurz anschwanken & mit dem Kürbisgemüse servieren.

Nährwertangabe: 450 kcal