

Ernährungs
vision
Österreich



Dinkel-Gnocchi mit Kürbis-Paprika-Sauce & Schafkäse

Gnocchi, sind spezielle italienische Teigwaren aus Kartoffeln und können mit wenigen Zutaten leicht selbst hergestellt werden.

Sie eignen sich als Vorspeise, Hauptspeise und Beilage, ja sogar als Dessert.

Man kann entweder den Kartoffelteig mit einem weiteren Geschmack Farbe verleihen, z.B. passierter Spinat für grüne, Paprikapüree für rote oder Kürbis für orangefarbene Gnocchi.

Oder tobt sich bei der Sauce je nach Jahreszeit mit verschiedenem Gemüse aus.

Ebenso passen Schinken, Lachs und Sahnesauce hervorragend dazu.

Wer noch eins Drauf setzen möchte, kann seine Gnocchi vor dem Servieren noch mit Käse überbacken.

Wir verwenden entsprechend der Jahreszeit Kürbis für unsere Sauce und Dinkelvollkornmehl für den Kartoffelteig.

Die Zutaten für 4 Portionen:

600	g	Kartoffeln mehlig
150	g	Dinkelvollkornmehl gekeimt
30	g	Dinkelgrieß
1	Stk	Ei
1	TL	Salz
	x	Muskatnuss gerieben & Pfeffer gemahlen zum Abschmecken

Die Zubereitung der Palatschinken:

1. Die Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
2. Jetzt mit allen anderen Zutaten zu einer glatten Masse vermengen und rasten lassen.
3. Nun Salzwasser zum Kochen bringen und aus dem Kartoffelteig daumen-dicke Rollen formen und etwas oval nachformen. Wer möchte, kann mit der Gabel oberflächlich ein Muster eindrücken.
4. Die Gnocchi in das kochende Salzwasser einlegen. Steigen die Gnocchi an die Wasseroberfläche, die Herdtemperatur reduzieren und für weitere 3 Minuten ziehen lassen.
5. Behutsam abseihen und zurück in einen Topf geben und mit etwas Olivenöl beträufeln - dadurch verkleben sie nicht.

Die Zutaten für die Kürbis-Paprika-Sauce:

250	g	Butternusskürbis
2	Stk	rote Paprika
12	Stk	reife Kirschtomaten
20	g	Tomatenmark
200	ml	Gemüsewasser
1/4	Stk	Lauchstange
1	Stk	Knoblauchzehe
40	ml	Rapsöl oder Olivenöl kaltgepresst
	x	Salz, Pfeffer und Kräuter zum Würzen

120	g	Schafskäse
-----	---	------------

Die Zubereitung der Sauce:

1. Kürbis (mit Schale) und Paprika waschen und grob würfelig schneiden. Lauch waschen und Knoblauch schälen, und beides fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und zuerst Kürbis und Paprika goldbraun anbraten.
2. Jetzt den fein gehackten Zwiebel und Knoblauch dazugeben und goldgelb anbraten.
3. Im nächsten Schritt das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.
4. Nun die halbierten Kirschtomaten hinzufügen, durchrühren und mit Gemüsesuppe ablöschen. Auf kleiner Flamme für rund 6-8 Minuten köcheln lassen - der Kürbis sollte noch Biss haben.
5. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Geschmack abschmecken.
6. Die Gnocchi in die Sauce dazugeben und kurz durchschwenken, damit sich die Sauce mit den Gnocchi verbindet.
7. Auf Teller anrichten, mit zerbröseltem Schafskäse bestreuen und mit Kräutern garnieren.