



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Gnocchi

4 Portionen

Zutaten:

- 500 Gramm mehligkochende Kartoffeln
- Ca. 300-400 gr. Speisestärke oder Mehl
- Muskatnuss
- Salz
- 1 Ei

So wird es gemacht:

1. Die Kartoffeln schälen, in gut gesalzenem Wasser weichkochen.
2. Anschließend mit einer Kartoffelpresse auf eine mit Speisestärke bemehlte Fläche drücken.
3. Die Masse etwas abkühlen lassen, in die Mitte eine Kuhle drücken und das Ei hineingeben.
4. Ggf. Kartoffeln nochmals nachsalzen und etwas gemahlene Muskatnuss beifügen.
5. Dann noch weitere Speisestärke hinzugeben und mit den Händen die Masse gründlich durchkneten, bis ein homogener Teig entstanden ist. Den Teig nun 10 Minuten ruhen lassen.
6. Dann die Masse in Viertel aufteilen und aus jedem Viertel eine Rolle formen.
7. Auf der mit Stärke bemehlten Fläche mit gespreizten Fingern die Rolle so breit rollen, dass der Durchmesser ca. 2 cm beträgt.
8. Nun ein Messer nehmen, schief ansetzen und von der Rolle Stücke von ca. 2 cm Länge abschneiden.
9. Dann eine Gabel nehmen und die Stücke leicht eindrücken.
10. Derweil ausreichend Wasser zum Kochen bringen, Temperatur leicht zurücknehmen und ca. 15 Gnocchi einzeln hineingleiten lassen.

11. Nach ca. 1 Minute tauchen die Kartoffelklöschen wieder an die Oberfläche.
12. Jetzt mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf ein Backblech setzen
13. In dieser Weise den gesamten Teig behandeln.

Dazu können nun Soßen verschiedenster Arten serviert werden oder auch als Klassiker mit Salbeibutter.



Tipp:

Anstelle der Speisestärke kann auch Dinkelvollkornmehl oder anders Mehl verwendet werden.
Der Gnocchi-Teig kann je nach Geschmack neben Muskatnuss zusätzlich mit Pfeffer und Salz gewürzt werden.