



Green Gnocchi



REZEPT

Zutaten für 3–4 Portionen:

570g Kartoffelpüree
170g Dinkelvollkornmehl
100g Dinkelgrieß
100g Frischer Bärlauch oder Spinat
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Die ungeschälten Kartoffeln in Wasser gar kochen. Anschließend schälen und zu Püree stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. Den Bärlauch oder Spinat klein schneiden und mit einem Stabmixer fein pürieren. Das abgekühlte Kartoffelpüree mit dem Bärlauch oder Spinat, Ei, Mehl und Grieß gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Ist der Teig zu klebrig noch etwas Mehl zufügen, ist der Teig zu trocken, etwas Wasser zufügen. Nun den Teig auf einer bemehlten Oberfläche bzw. mit bemehlten Händen zu einer Rolle formen und in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. Nun kann man die Gnocchi in siedendem Salzwasser gar kochen. Sobald die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, sind sie bereit für den Verzehr.

Tipp:

Die Gnocchi sind im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar. Für eine längere Haltbarkeit kann man sie auch einfrieren. Hierzu zuerst die Gnocchi einzeln auf einem Brett kurz einfrieren und anschließend in einen Gefrierbehälter der Wahl umfüllen. Das verhindert ein Zusammenkleben der Gnocchi. Die gefrorenen Gnocchi kann dann direkt ohne vorheriges Auftauen ins siedende Salzwasser geben und gar kochen.

Verzehrtipp:

Die Green Gnocchi kurz in zerlassener Butter schwenken und mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.