

# GNOCCHI GRUNDREZEPT / KARTOFFELNOCKEN / BEILAGE



Gnocchis sind kleine Kartoffelnocken, welche gerne als Beilage, Suppeneinlage oder auch Hauptgericht serviert werden. Die Herstellung ist ganz einfach und man kann sie auch gut auf Vorrat herstellen und einfrieren.



Zubereitungszeit  
**40 Minuten**



Back-/Kochzeit  
**60 Minuten**



Kochzeit  
**3 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

## GNOCCHI-TEIG

Stich die Kartoffeln mehrmals mit einer Gabel ein und lege sie auf ein Backblech. Backe sie im vorgeheizten Ofen bei 200°C O/U für etwa 1 Stunde. Lasse sie lauwarm abkühlen und schäle sie. Drücke sie nun durch eine Kartoffelpresse oder reibe sie mit einer Küchenreibe fein.

Füge nun das Eigelb, das Salz, den Pfeffer, Muskat und nur so viel Mehl hinzu, bis eine formbare Masse entsteht. Achte aber darauf, dass der Teig nicht zu sehr verarbeitet wird, damit die Gnocchi schön fluffig werden. Je länger du knetest, umso kompakter und klebriger werden sie.

## GNOCCHI:

- 600 g** Kartoffeln
- 125 g** Mehl
- 2** Eigelbe
- 1 TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1 Pr.** Muskatnuss

## FORMEN

Rolle den Teig nun auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle mit 2 cm Durchmesser und schneide etwa 1 cm breite Scheiben ab. Rolle diese mit den Fingern oval und drücke sie mit einer Gabel flach. Achte darauf sie immer mit reichlich Mehl zu bestreuen, damit die Gnocchi nicht kleben.

## EINFRIERTIPP

Lege die Gnocchi auf ein mit Backpapier oder Backfolie belegtes Blech oder einen Tortenretter und friere sie für 1 Stunde ein. Anschließend können sie in einer verschlossenen Schüssel bis zu 2 Monate im Gefrierfach gelagert werden.

Lasse in einem großen Topf Wasser aufkochen und salze es. Gib nun die Gnocchi hinein. Zuerst sinken sie auf den Boden, wenn sie an die Oberfläche steigen, dann sind sie gar. Das dauert etwa 2-3 Minuten.

Anschließend können sie in Butter oder Öl geschwenkt werden, ihr könnt sie aber auch roh in Brühe oder Suppe garen, oder auch mit einer Soße zubereiten, einen Auflauf zaubern, usw.

- Der Gnocchi Teig kann auch mit Spinat, Süßkartoffeln, Kürbis, roter Bete verfeinert und zubereitet werden.
- Zum Zubereiten auf jeden Fall mehligkochende Kartoffeln verwenden.
- Die Kartoffeln sollen nach dem Garen nicht mehr so viel Feuchtigkeit enthalten, daher ist das Garen im Backofen besser als das Garen im Wasser.
- Je älter die Kartoffel, umso weniger Feuchtigkeit: das heißt, alte Kartoffeln, die fast schon anfangen zu sprießen, sind perfekt.

## GNOCCHI GRUNDREZEPT / KARTOFFELNOCKEN / BEILAGE



- Je weniger Mehl in den Kartoffeln, umso fluffiger die Gnocchi. Daher ist die Regel: Je weniger Feuchtigkeit in den Kartoffeln, umso weniger Mehl wird benötigt.

- Versuche den Teig nicht zu lange zu kneten. Ich drücke ihn nur leicht mit den Händen zusammen, ohne ihn zu sehr zu bearbeiten. Zu langes Kneten macht die Gnocchi klebrig und fest.

- Die Gnocchi nach dem Kochen direkt aus dem Topf nehmen und auch sofort weiterverarbeiten, damit sie nicht aneinanderkleben.

Viel Spaß beim Nachmachen!  
Eure Sally <3