

Gemüse-Pfanne mit Gnocchi

Monique Honsa, David Ohse

Gnocchi:

500 g Kartoffeln
200 g Mehl
½ TL Salz
1 Prise Muskatnuss
30 g Kartoffelmehl

Gemüse:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Champignons
200 g Zucchini / Möhren
125 g Kirschtomaten
3 EL Olivenöl
2 EL Sojasoße
Salz und Pfeffer

Optional:

Sesam
italienische Kräuter
2 TL Hefeflocken /
Parmesan

1. Kartoffeln im Salzwasser garkochen, pellen und mit einer Kartoffelpresse oder Gabel zerkleinern.
2. Kartoffelmasse nach dem Abkühlen mit Mehl, Salz sowie Muskatnuss würzen und löffelweise Kartoffelmehl einkneten, bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt.
3. Den fertigen Teig in 1,5 – 2 cm dicke Stränge formen und diese in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die kleinen Teigstücke mit den Händen zu Kugeln formen und mit der Gabel das typische Rillenmuster einarbeiten.
4. Die Gnocchi in Salzwasser kochen. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, sind sie gar und können mit einer Schaumkelle herausgenommen werden.
5. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Champignons, Zucchini / Möhren und Kirschtomaten putzen und mit dem Messer zerkleinern.
6. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Gnocchi braun anbraten und beiseitestellen.
7. Erneut etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini / Möhren und Champignons anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und den italienischen Kräutern würzen und zuletzt die Tomatenhälften leicht anbraten. Die Gnocchi unterrühren.
8. Das fertige Gericht mit Hefeflocken / Parmesan anrichten.

Hinweis:

Statt die Gnocchi selbst zu machen, können auch fertige Gnocchi verwendet werden.