

Sören Anders

Gnocchi mit Zuckerschoten-Kohlrabi-Gemüse

Dauer: 1 Stunde | Schwierigkeitsgrad: mittel | Mediterran

Donnerstag, 2. Mai 2024

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für die Gnocchi

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
2	Eier
etwas	Kartoffelstärke (ca. 5 EL)
2 EL	Butter
50 g	Parmesan

Für das Gemüse:

500 g	Kohlrabi
1	Schalotte
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Zucker
etwas	Salz
150 ml	kalt Wasser
1 TL	Weizenmehl, Type 405
250 g	Zuckerschoten
30 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
3 Stängel	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, ausdämpfen lassen und pellen.
2. Kartoffeln warm durch eine Kartoffelpresse drücken, mit den Eiern, etwas Salz und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse ca. 2 cm breite Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke (Gnocchi) schneiden, mit einer Gabel Rillen hineindrücken.
3. Gnocchi in reichlich kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.
4. Für das Gemüse Kohlrabi putzen und schälen, dann Kohlrabi halbieren. Kohlrabihälften zunächst in ca. 1 cm breite Scheiben und diese dann schräg in 1 cm breite Stifte schneiden.
5. Eine Schalotte schälen und fein schneiden.
6. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen, Schalotte darin glasig anschwitzen, Kohlrabistreifen zugeben. Mit einer Prise Zucker und Salz würzen, 50 ml Wasser zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten dünsten. Dabei gelegentlich umrühren.
7. In der Zwischenzeit 100 ml kaltes Wasser und 1 TL Mehl in ein Schraubdeckelglas geben, verschließen, kräftig durchschütteln und beiseitestellen.
8. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden.
9. Getrocknete Tomaten mit Küchenpapier abtupfen und in kleine Würfel schneiden.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
11. Zuckerschoten und getrocknete Tomaten unter den Kohlrabi mischen. Die Mehl-Wassermischung kurz durchschütteln, zum Gemüse geben, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.
12. In der Zwischenzeit Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin warm schwenken.
13. Parmesan grob reiben.
14. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen. Gemüse in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Gnocchi darauf anrichten und mit Parmesan bestreuen und servieren.

Pro Portion: 445 kcal/ 1860 kJ, 55 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 18 g Fett