



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Gnocchi – fast wie bei Nonna

Zubereitungszeit: 45 min **Kochzeit:** 3 min **Gesamtzeit:** 50 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 5

Kalorien p.P.: 700 kcal

Zutaten

1200 g gewaschene, mehlig kochende Kartoffeln

2 Stück(e) Lorbeerblätter

2 Stück(e) Eier

150 g Mehl, feinen Hartweizengrieß oder Stärke

Salz, Muskat, Pfeffer

Zum Servieren

Gutes Olivenöl

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer und frisch geriebener Padano

Parmesan oder anderer Extra Hartkäse

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen. (Wenn noch viel Erde daran hängt kannst Du sie zuerst mit etwas lauwarmem Wasser waschen und anschließend solange kalt waschen, bis sie sauber sind.)
2. Anschließend die Kartoffeln in einen passenden Topf geben, ca. ein bis zwei Finger breit mit kaltem Wasser bedecken und zusammen mit ein paar Lorbeerblättern, Salz und einem Deckel möglichst schnell zum Kochen bringen.
3. Wenn die Kartoffeln sprudelnd kochen, die Hitze reduzieren, sodass sie langsam vor sich hinköcheln und 25 – 35 Minuten weichkochen. In diesem Fall lieber etwas zu weich als zu hart.
4. Stelle den Topf mit dem Kochwasser auf und bring ca. 4 – 5 l Wasser mit einem Deckel zum Kochen. Wenn das Wasser kocht, bevor der Teig fertig ist, einfach die Hitze reduzieren.

5. Die gekochten Kartoffeln heiß schälen und anschließend zweimal mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel durchpressen.
6. Die gepressten Kartoffeln mit dem Mehl, Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem Teig vermengen. Nun eine Probe machen, d. h. 2-3 Probegnocchi formen und im Wasser ziehen lassen. Bleiben die Gnocchi in der gewünschten Form? Falls nicht - Teig anpassen.
7. Wenn der Teig gut ist, kannst Du fingerdicke Rollen machen und zu ca. 7 – 10 g schweren Kugeln schneiden.
8. Mit einer in Mehl gedrückten Gabel die Gnocchi abrollen, sodass es so ähnlich aussieht wie eine Butterflocke. Hier hält später die Sauce, was sehr gut schmeckt. Diese Kerben benötigen etwas Zeit und Fingerspitzengefühl, man kann sie also auch weglassen. Gnocchi auf Mehl auf Tisch
9. Die fertigen Gnocchi auf ein gut bemehltes Blech mit Backpapier zwischenparken bis zum Kochen.
10. Die Gnocchi in das sprudelnd kochende Salzwasser geben und 2 – 3 Minuten kochen lassen bis sie aufsteigen. Falls Du unsicher bist, probiere einfach mal eine und schau, ob die Gnocchi innen noch teigig sind.
11. Die Gnocchi mit einem kleinen Sieb oder einem Schaumlöffel abschöpfen und in eine vorgewärmte Pfanne oder Schale mit Olivenöl geben. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und einmal gut durchmischen. Anschließend mit frisch geriebenem Padano auf warmen Tellern servieren.

Wie kannst Du dieses Rezept variieren?

Das hier ist nur die Basis für die Gnocchis und zeigt Dir eine einfache Variante, wie sie köstlich schmecken. Sehr gut passen natürlich auch ein Bärlauch- oder Basilikumpesto, Tomatensauce, Gemüsesauce, Rahmsauce, Speck mit Zwiebeln und vieles mehr.



Gnocchi mit Sahnesauce, Erbsli und Schinken

Bei mir siehst Du eine leichte Rahmsauce mit Erbsen, Zwiebeln, Kochschinken und frischen Kräutern.



Gnocchi mit Spinat und Walnüssen

Und hier eine Variante mit Spinat, Erbsen und Walnüssen.

Viel Spaß beim Nachkochen!