



## Gnocchi aus Pastinaken an Morchel-Sahne-Sauce

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Gnocchi

- 200 g Kartoffeln, mehligkochend - schälen und in Würfel schneiden
- 170 g Pastinaken - schälen und fein reiben
- 210 g Dinkel-Vollkornmehl + für die Arbeitsfläche
- 2 EL vegane Margarine, vegan + hitzebeständig
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 1 Zweig Rosmarin - Nadeln fein hacken
- 2 EL gehackte Petersilie

## Für die Morchel-Sahne-Sauce

- 80 g Karotten - ganz klein würfeln
- 20 g Morcheln, getrocknet (oder Pilze nach Wahl) - 15 Min. in Wasser einweichen
- 100 g junger Blattspinat - waschen und abtropfen lassen
- 200 ml Sojasahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Einen grossen Topf mit Wasser ansetzen, leicht salzen und die Kartoffeln darin ca. 15 Min. kochen. Dann die Pastinaken dazugeben und 3 Min. weichgaren.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Hierzu die eingeweichten Morcheln abgiessen und das Restwasser auspressen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Morcheln zusammen mit den Karotten ca. 2 Min andünsten. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Die Sauce mit Tamari, Muskat, Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. einköcheln lassen; dann den Herd ausschalten.

Sobald die Kartoffeln und Pastinaken weich sind, beides über einem Sieb abgiessen, zurück in den Topf geben und fein zerstampfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann das Dinkelmehl mit einem Holzlöffel einrühren.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Die Kartoffel-Pastinaken-Masse aus dem Topf nehmen, auf die Arbeitsfläche legen und zu einer 1,5 cm dicken Wurst rollen. Dann mit einer Teigkarte oder

einem Messer in 1,5-cm-Stücke schneiden, diese zu einer Kugel formen und mit dem Rücken einer Gabel leicht darüberrollen. Auf diese Weise erhältst du die schönen Gnocchi-Rillen (alternativ dazu ein Gnocchi-Brett verwenden).

Einen grossen Topf zu zwei Dritteln mit Wasser füllen, aufkochen lassen und salzen. Die Gnocchi ins Wasser geben, die Hitze reduzieren und 10 Min. ganz leicht köcheln lassen, bis sie zur Oberfläche aufsteigen. Dann mit einer Schaumkelle in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gnocchi ca. 4 Min. langsam goldbraun braten. Rosmarin und Petersilie dazugeben, vermengen und 1 Min. mitbraten. Dann den Spinat unterheben und kurz durchschwenken.

In der Zwischenzeit die Sahne und die Hefelocken in die Sauce einrühren und einmal aufkochen lassen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gnocchi zusammen mit der Morchel-Sahne-Sauce anrichten und geniessen.

**Tipp:** Die Gnocchi sollten stets frisch zubereitet verzehrt werden, da sie durch erneutes Aufwärmen ihre angenehme Konsistenz verlieren.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
- In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
- In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 835 kcal
- Kohlenhydrate: 93 g
- Eiweiss: 22 g
- Fett: 39 g