



Gnocchi aus Kürbis mit Kirschtomaten-Ingwer-Sauce

Zutaten für 4 Portionen

Für die Gnocchi

- 320 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 450 g Hokkaido Kürbis - waschen, entkernen, Häutchen entfernen und in kleine Würfel schneiden
- 100 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- ½ TL Kurkumapulver
- 2 Prisen Paprikapulver, edelsüß
- 2 Prisen Muskatnusspulver

Für die Sauce

- 130 g Kirschtomaten
- 60 g getrocknete, eingelegte Tomaten - in Streifen schneiden
- 200 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 ½ EL Yaconsirup
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Tomatenmark
- 1 kleine Knoblauchzehe - reiben
- ½ rote Chilischote - entkernen und in Ringe schneiden
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 Prise Vanillemarkpulver
- 2 EL fein gehacktes Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 35 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Gnocchi die Kürbiswürfel in einem Topf mit 100 ml Wasser ca. 10 Min. weichkochen. Falls dann noch Flüssigkeit vorhanden sein sollte, diese abgiessen. Den Topf zurück auf die Herdplatte stellen und die restliche Flüssigkeit verdampfen lassen.

Die Kürbismasse im Topf fein stampfen, in eine Schüssel geben und das Mehl mit einem Holzlöffel, unter ständigem Rühren, nach und nach dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprika und Muskat abschmecken und zu einem glatten Teig kneten. Falls der Teig noch leicht klebrig sein sollte, etwas Mehl dazugeben und nochmals gut durchkneten. Anschliessend den Teig aus dem Topf nehmen und auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Dann die Hitze so weit reduzieren, dass das Wasser nur noch leicht simmert; eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen.

In der Zwischenzeit den Teig in gleich grosse Stücke teilen und diese jeweils zu einer daumengrossen Rolle formen. Dann mit einer Teigkarte in 10-cm-Stücke schneiden und diese zu Kugeln formen.

Wenn du traditionell geformte Gnocchi bevorzugst, verleihst du den Kugeln anschliessend noch die obligatorischen Rillen. Hierzu ein Gnocchi-Brett oder eine Gabel verwenden. Drehe die Gabel um, sodass die gewölbten Zacken nach oben zeigen. Dann drücke eine Kugel nach der anderen ganz leicht über die Zacken nach unten.

Anschliessend einen Teil der Gnocchi in das leicht simmernde Wasser geben. Zuerst werden sie nach unten sinken, um dann langsam wieder an die Oberfläche zu steigen. Dann noch 2 Min. im Wasser ziehen lassen, anschliessend mit einer Schaumkelle herausnehmen und ins kalte Wasser geben. Die abgekühlten Gnocchi über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Mit den verbleibenden Gnocchi ebenso verfahren.

Eine beschichtete Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und die Gnocchi bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. goldbraun braten; dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine weitere Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen und die getrockneten Tomaten zusammen mit dem Ingwer 1 Min. dünsten. Dann Knoblauch, Chili und Tomatenmark einrühren und kurz mitdünsten. Kirschtomaten, Yacon und Vanille dazugeben, mit Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Min. köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

Die Gnocchi in die Sauce geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Basilikum unterheben, die Gnocchi anrichten und geniessen.

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
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 526 kcal
- Kohlenhydrate: 76 g
- Eiweiss: 13 g
- Fett: 17 g