

# Gnocchi – selbst gemacht und vegan

## Zutaten für 4 Portionen

Für die selbstgemachten Gnocchi

- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend - waschen
- 250 g Vollkorn-Dinkelmehl + Mehl für die Arbeitsfläche

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 1 EL Ei-Ersatz (z. B. 1 EL Sojamehl (vollfett) mit 2 EL Wasser verrühren oder diesen Ei-Ersatz)
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 Prise Muskat
- Kristallsalz

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Die Kartoffeln in einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und ca. 25 Min. weichgaren. Dann über einem Sieb abgiessen und kalt abschrecken. So lassen sie sich besser pellen.

Den Topf erneut mit Wasser füllen, zum Kochen bringen und salzen. Dann die Temperatur reduzieren, so dass das Wasser nur noch leicht simmert. Eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen.

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit einem Holzlöffel das Mehl, den Ei-Ersatz, Öl, Muskat und Salz einrühren.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und die Kartoffelmasse darauf mit ebenfalls bemehlten Händen ca. 5 Min. kneten\*, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Falls der Teig noch klebrig sein sollte, etwas Mehl hinzufügen und nochmals gründlich durchkneten.

*\* Durch das Kneten bindet das Vollkorn die Masse besser.*

Den Teig in 5 gleich grosse Stücke teilen und diese jeweils zu einer daumendicken Rolle formen. Dann mit einer Teigkarte in 1,5-cm-Stücke scheiden und diese zu Kugeln formen.

Wenn du die traditionell geformten Gnocchi bevorzugst, verleihst du den Kugeln anschliessend noch die obligatorischen Rillen. Hierzu nimmst du ein Gnocchi-Brett oder eine Gabel und drehst sie um, so dass die gewölbten Zacken nach oben zeigen. Dann drückst du vorsichtig 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 zu Boden sinken, um dann langsam wieder an die Oberfläche zu steigen. Dann noch 2 Min. im Wasser ziehen lassen, schliesslich mit einer Schaumkelle herausnehmen und ins kalte Wasser geben.

Mit den verbleibenden Gnocchi ebenso fortfahren.

Nachdem die Gnocchi abgekühlt sind, diese über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Dann kannst du sie in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Tipp: Du kannst die Gnocchi auch auf Vorrat zubereiten. Hierzu lässt du sie nach dem Kochen gut abtropfen und abkühlen. Dann bestückst du eine Platte mit Backpapier, verteilst die Gnocchi darauf und stellst sie in den Tiefkühler. Beachte dabei, dass die Gnocchi nicht zu eng beieinander liegen.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 446 kcal, Kohlenhydrate: 81 g, Eiweiss: 15 g, Fett: 6 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/gnocchi-selbst-gemacht.html>