





## Gnocchi selber machen

Herrliche italienische Gnocchi aus Kartoffeln selbstgemacht. Wir verraten dir ein einfaches Gnocchi-Grundrezept.

 Leicht  30 min.

### Zutaten

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln (geschält und in circa 4 cm große Stücke geschnitten)
- 150–200 g Mehl + etwas Mehl zum Bestäuben
- 1 Ei (verquirlt)
- Salz



### Schritt 1: Die Vorbereitung

Zutaten: Kartoffeln

Schäle die Kartoffeln und schneide sie in circa 4 cm große Stücke. Dämpfe sie anschließend für rund 25 Minuten und zerdrücke die heißen Kartoffeln danach mit einem Kartoffelstampfer, bis sie ganz klein sind. Wenn du keinen Dämpfeinsatz oder Dampfgarer hast, kannst du die Kartoffeln auch in Wasser kochen und abgießen. So nehmen sie aber mehr Feuchtigkeit auf. Also brauchst du im nächsten Schritt mehr Mehl, damit der Teig nicht zu flüssig wird.

### Schritt 2: Der Gnocchi-Teig

Zutaten: Ei, Salz, Mehl, gestampfte Kartoffeln

Für den Teig vermischt du mit einer Gabel das Ei mit etwas Salz und rührst nach und nach das Mehl unter. Verknete alles mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig – aber nicht länger als 5 Minuten. Ist der Teig zu klebrig, solltest noch etwas Mehl hinzufügen.



#### GNOCCHITEIG SOFORT UND NICHT ZU LANGE KNETEN

Anders als bei einem Nudelteig aus Hartweizengrieß solltest du den Gnocchiteig nicht zu lange und mit wenig Druck kneten. Außerdem sollte der Teig nicht zu lange in der Küche herumstehen. Er wird sonst matschig.

### Schritt 3: Die Gnocchi formen

Zutaten: Gnocchi-Teig, Mehl

Aus dem Teig kannst du nun Rollen (circa 1,5 cm Durchmesser) formen und davon 2 cm große Stücke abschneiden.

Lege die rohen Gnocchi auf ein leicht bemehltes Geschirrtuch (saugt Feuchtigkeit auf), gib noch ein bisschen Mehl darüber und drücke mit einer Gabel ein Rillenmuster hinein. So haftet die Sauce besser daran.

### Schritt 4: Das Finale

Gnocchi zubereiten ist ganz einfach: Bringe leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen und gare die Gnocchi darin portionsweise. Steigen sie an die Oberfläche, sind sie fertig. Jetzt schnell mit der Schöpfkelle herausnehmen, abtropfen lassen und direkt mit einer leckeren Tomatensauce oder Pesto servieren. Compliment! Du hast nun selbstgemachte Gnocchi di patate.



#### GNOCCHI EINFRIEREN

Wenn du deine Gnocchi nicht sofort essen möchtest, kannst du sie auch einfrieren: Lege die gekochten Gnocchi nebeneinander auf einen Teller und lass sie abkühlen. Dann den Teller für etwa 30 Minuten ins Tiefkühlfach stellen und die Gnocchi danach im Gefrierbeutel einfrieren. Nach maximal zwei Monaten sollten die Gnocchi gegessen werden.