

 Barbara Olze · 2. Nov. 2022

Kürbis-Gnocchi

Aktualisiert: 15. Nov. 2022

Schon gewusst!? Kürbis schmeckt nicht nur in Suppenform. :)
Beispielsweise in Gnocchi macht die orange Frucht eine ausgezeichnete Figur. Da braucht es auch gar keine Soße. Allein Zwiebeln, Kerne und Sprossen reichen als Begleiter aus, um uns das Wasser im Mund zusammen laufen zu lassen.



Zutaten

2 dicke mehlig kochende Kartoffeln
1 kleiner Hokkaido-Kürbis (500 bis 600 g)
Bratöl
2 rote Zwiebeln
1 EL Kokosöl
250 g Dinkelmehl (Typ 630)
60 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl
1 TL Salz
etwas (frisch geriebenen) Muskatnuss
optional: Cayennepfeffer
50 g Zedernkern
Sprossen als Topping
frischer Pfeffer

So geht's:

1. Kartoffeln schälen.
2. Kartoffeln und Kürbis mit etwas Bratöl bepinseln und bei 180 Grad Umluft für ca. 20 Minuten in den Ofen geben.
3. Zwiebeln fein schneiden. Kokosöl in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Zwiebeln darin bei geringer Hitze glasig dünsten.
4. Mehl, Grieß, Olivenöl, Salz, Muskatnuss und ggf. Cayennepfeffer in eine Rührschüssel geben.
5. Wenn Kartoffeln und Kürbis weich sind, aus dem Ofen nehmen.
6. Kürbis halbieren, Kerne und Stiel entfernen.
7. Gnocchi-Masse erst mit einem Kartoffelstampfer, wenn die Masse etwas ausgekühlt ist mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten.
8. Ist der Teig noch sehr klebrig, noch etwas Mehl hinzu geben.
9. Aus dem Teig mit mehligten Händen dünne Würste formen.
Die Würste in mundgerechte Happen schneiden.
10. Die Happen in der Hand zu einem kleinen Klops formen, mit der Gabel ein Rillenmuster hineindrücken.

ACHTUNG! Die unfertigen Gnocchi müssen getrennt voneinander auf einer mehligten Fläche liegen, sonst kleben Sie wieder zusammen.

11. In einem weiten Topf reichlich Wasser zum Sieden bringen.
12. Zedernkerne in einer Pfanne ohne Öl unter gelegentlichem Rütteln rösten, bis sie leicht gebräunt sind.
13. Gnocchi nacheinander in das siedende Wasser gleiten lassen.
14. Ab und an vorsichtig auf dem Grund des Topfes umrühren.
15. Wenn die Gnocchi an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle abschöpfen, Wasser abtropfen lassen und Gnocchi direkt zu den Zwiebeln in die Pfanne geben.
16. So lange braten, bis die Gnocchi leicht gebräunt sind.
17. Gnocchi in eine Schale geben und mit Zedernkernen, Sprossen und etwas frischem Pfeffer toppen.

Und bitteschön ...

Für alle Soßen-Fans: Beispielsweise eine cremige Spinat-Soße würde auch sehr gut zu den Kürbis-Gnocchi passen.