



ERNST SCHAßBERGER
ERNÄHRUNGSEXPERTE

Knusprige hausgemachte Gnocchi mit Haselnuss-Pesto, confierten Tomaten,

Für 2 Personen

Zutaten:

Für die Gnocchi:

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 80–100 g Mehl (Type 405 oder glutenfrei)
- 2 EL Maisstärke
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 Prise Muskat

Für die confierten Tomaten:

- 250 g kleine aromatische Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 1 kleine Knoblauchzehe (halbiert)
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 3–4 Basilikumblätter
- Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Haselnuss-Pesto:

- ½ Bund Basilikum
- 1 Handvoll Rucola
- 30 g geröstete Haselnüsse
- 2–3 EL veganer Parmesan
- 4–5 EL Olivenöl
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- Salz & Pfeffer

Toppings & Finish:

- 2 EL geröstete Haselnüsse (grob gehackt)
- 1 Handvoll Rucola
- Einige Blätter Basilikum
- Frische Wildkräuter (z.B. Schafgarbe, Pimpinelle, Salbei)
- Frischer Zitronenabrieb
- Vegan Parmesan, frisch gerieben
- Grob geschroteter Pfeffer



Zubereitung

1. Gnocchi selbst herstellen:

Kartoffeln in der Schale weich kochen. Schälen, noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, Salz, Muskat und Olivenöl rasch zu einem weichen Teig verkneten → nicht überarbeiten.

Teig zu Rollen formen, in Stücke schneiden, nach Belieben mit Gabelmuster versehen. In gesalzenem Wasser kochen → sobald sie an die Oberfläche steigen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen.

2. Tomaten confieren:

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tomaten mit Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Basilikum und Zitronenabrieb hineingeben → bei niedriger Hitze weich ziehen lassen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken → warmhalten.

3. Haselnüsse rösten:

Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

4. Pesto mixen:

Basilikum, Rucola, Haselnüsse, veganen Parmesan, Zitronenabrieb und Olivenöl im Mixer grob pürieren. Mit Salz & Pfeffer fein abschmecken.

5. Gnocchi knusprig braten:

In einer beschichteten Pfanne Olivenöl mit einem Zweig Rosmarin erhitzen. Die abgetropften Gnocchi rundum goldbraun braten → leicht salzen.

6. Finales Anrichten:

Gnocchi auf Tellern verteilen. Die confierten Tomaten und Kleckse vom Haselnuss-Pesto dazwischen geben. Mit Haselnüssen, Rucola, Basilikum und Wildkräutern dekorieren. Zum Schluss frischen Zitronenabrieb und veganen Parmesan darübergeben.