

Selbstgemachte Gnocchi mit Harissa-Mandel-Butter & Spargel



Diese Woche gab es mein saisonales Lieblingsgemüse: Grünen Spargel. Die weißen Stangen machen mich gar nicht so an, aber die grünen gehen fast immer! Da kommt offenbar die Italienerin in mir durch. Ich bin ja eh überzeugt, in einem früheren Leben mal Stiefelbewohnerin gewesen zu sein. Jedes Mal, wenn ich über die Alpen komme, geht mir das Herz auf und ich will gar nicht mehr zurück nach Deutschland.

Netterweise konnte mir eine Freundin am Wochenende frisches Gemüse von unserer [Lieblingsfarm](#) mitbringen, denn ich konnte leider nicht selbst hinfahren. Zum Glück haben wir ein so tolles Netzwerk, dass sich oft jemand findet, der einen versorgt, auch wenn man es leider nicht schafft.

Da vor einigen Wochen auch ein neues Buch Einzug in die Sammlung hielt – das stelle ich euch kommende Woche vor – kam die Inspiration aus Italien. Giuseppe Federici kocht mit seiner Nonna klassische italienische Gerichte, aber alle vegan. Die Gnocchi lachten mich an, vor allem, weil wir noch einige dicke, alte Kartoffeln hatten, die mal weg mussten. Im Buch waren sie nicht glutenfrei, aber da ich noch Mehlmix da hatte, habe ich sie ohne Gluten zubereitet.



Im Rezept heißt es, am besten backt man die Kartoffeln im Ofen, damit sie nicht viel Feuchtigkeit aufnehmen, aber ich

habe sie gedämpft. Die Schale war schon teilweise grün, deshalb habe ich die (sehr dicken) Kartoffeln großzügig geschält und so gegart. Wenn man sie gut ausdampfen lässt, warm durchpresst und erneut ausdampfen lässt, funktioniert das super!

Beim Harissa habe ich keins aus der Tube, sondern aus dem Glas. Das macht einen Unterschied in Konsistenz und auch Intensität, finde ich. Deshalb habe ich mal angegeben, welches ich benutze. Nehmt ihr ein anderes, reudziert vielleicht erst mal die Menge, vor allem, wenn ihr nicht so gerne sehr pikant esst wie ich. :)

Für 2–4 Portionen:

650 g geschälte Kartoffeln
100 g glutenfreie Mehlmischung
20 g Maismehl
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Pfeffer, Muskat
1 TL Salz
2 EL Pflanzendrink/Milch1 Bund grüner Spargel
60 g (vegane) Butter
3–5 TL Harissapaste (z.B. von Erhardt (Demeter))
30 g gemahlene Mandeln
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln dämpfen, ausdampfen lassen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Die Masse ausbreiten und ausdampfen lassen. Dann das Mehl dazuwiegen, würzen und abschmecken und dann mit dem Pflanzendrink verkneten. Etwa 1 Minute kneten, bis der Teig gut vermischt ist und zusammenhält, aber auch nicht viel länger.

Den Teig vierteln, dann nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche Stränge rollen und diese in daumenbreite Gnocchi schneiden.

In einem großen Topf Salzwasser erhitzen und die Gnocchi darin gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen lassen!). Wenn sie oben schwimmen, können sie fast schon wieder raus, die Garzeit dauert nicht lange.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in eine leicht geölte weite Form (oder ein Blech) geben, damit sie nicht aneinander kleben.

Sobald alle Gnocchi gegart sind, den Spargel putzen (holzige Enden entfernen und evtl. das unterste Drittel schälen), schräg in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Pfanne geben. Den Boden der Pfanne gerade so mit Wasser bedecken, dann den Deckel auflegen und den Spargel dünsten. Sobald er fast bissfest ist, den Deckel abnehmen und den Spargel noch etwas braten. Dazu einen Schuss Olivenöl zufügen.

Dann die Butter, das Harissa sowie die gemahlenden Mandeln zufügen, verrühren und etwa die Hälfte der Gnocchi hineingeben und darin erhitzen. Dabei schwenken oder rühren, sodass sie von der Sauce überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Gnocchi kühlen und am nächsten Tag zubereiten, oder die Menge an Spargel und Saucenzutaten verdoppeln und für 4–6 Personen kochen.



Die Gnocchi waren wunderbar zart, überhaupt nicht zäh, wie gekaufte es oft sind, und ich war überrascht, wie schnell und

einfach sie dann doch zubereitet waren!

Vielleicht hat ihr ja jetzt auch Lust, mal eigene Gnocchi zu machen. Vor allem wenn alte Kartoffeln wegmüssen, ist das eine tolle Resteverwertung.

Viel Spaß beim Kochen und Vernaschen!

Lasst es euch gut gehen,

eure Judith

