

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 gemahlenen 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



Farbenfroh: Lila Süßkartoffel-Gnocchi mit Pilzen & Spinat



Letzte Woche hatte ich bei einem Stadtbummel zufällig einen neuen Asia-Markt entdeckt und habe mal schnell reingeschaut. Da fielen mir lila Süßkartoffeln ins Auge, die man ja nicht so oft findet. In letzter Zeit hatte ich mal bei Instagram ein Video gesehen, wie eine Bloggerin daraus schnelle Gnocchi zauberte und wollte das sofort auch ausprobieren.

Die lila Süßkartoffeln kamen also gerade recht, zumal sie optisch natürlich noch viel spektakulärer sind! Und ich muss sagen, die Zubereitung der Gnocchi war kinderleicht!

Ich hatte die Süßkartoffel gedämpft, aber man kann sie natürlich auch im Ofen garen.
Ei brauchte ich keins, der Teig hielt auch so gut zusammen.
Somit sind die Gnocchi sogar vegan.

Gnocchi sind ja sprachlich so eine Sache. Die wenigsten können sie korrekt aussprechen und als Italienliebhaberin mit grundlegenden Sprachkenntnissen zuckte ich innerlich immer ein bisschen zusammen, wenn jemand „Knotschi“ oder „Knocki“ sagt. Der Vollständigkeit halber hier die korrekte Aussprache: „Njocki“ ['njɔki].



Oft sind Gnocchi ja eher eine zähe Angelegenheit. Ich habe mal gehört, dass man den Teig auf keinen Fall zu lange kneten darf und habe das auch bei den Süßkartoffel-Gnocchi beherzigt.

Und wenn die Farbe der Gnocchi schon so wunderbar ist, musste sie natürlich noch ergänzt werden! Also kamen erdig-braune Champignons hinzu und frühlingshaft-grüner Spinat, gekrönt von einer großzügigen Prise leuchtend roter Chiliflocken. Das Auge isst schließlich mit und diese Woche haben Augen und Gaumen Frühjahrsfest gefeiert.

Für 4 Personen:

Ca. 730 g geschälte und gegarte (lila) Süßkartoffel*

Ca. 100 g Dinkelmehl 630

Ca. 50 g Stärke

1 gestr. TL Salz

Muskat nach Geschmack

** Bei mir waren es 2 mittlere bis große Exemplare. Wenn es nicht ganz 700 g sind, ist das auch kein Problem, dann nehmt ihr etwas weniger Mehl und/oder Stärke.*

Die Kartoffeln nach dem Garen ausdampfen lassen und dann durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Stärke, Salz und Muskat zufügen und alles zügig zu einem Teig verkneten – aber keinesfalls zu lange kneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche portionsweise zu fingerdicken Strängen rollen und mit einer Teigkarte oder einem Messer kissenförmige Gnocchi schneiden. Der Teig ist relativ weich, deshalb ließen sich die Gnocchi nicht wirklich gut über eine Gabel rollen, um Rillen zu erzeugen. Aber umso schneller sind sie zubereitet.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und die Gnocchi portionsweise darin gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen!), bis sie an die Oberfläche kommen. Mit einem

Schaumlöffel herausholen und alle Gnocchi auf diese Weise verarbeiten.



Die fertigen Gnocchi entweder mit einer beliebigen Sauce mischen und servieren, oder in Butter (oder Salbeibutter) schwenken und mit beliebigem Pfannengemüse anrichten.

Ich habe sie mit einer Hand voll Champignons und etwas Knoblauch in Scheiben in Butter gebraten und etwas Spinat kurz zusammenfallen lassen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Chiliflocken bestreut war das eine köstliche Kombination! Diese Gnocchi werde ich sicher noch öfter machen, zumal ich Süßkartoffeln total liebe!

Auch Pasta möchte ich mal wieder selbst machen – meine italienische Nudelmaschine in der Abstellkammer hat vermutlich schon vor Jahren resigniert die Hoffnung aufgegeben, jemals wieder eingesetzt zu werden. Dabei sind [selbstgemachte Nudeln](#) unvergleichlich! Macht ihr Pasta oder Gnocchi selbst? Falls nicht, hoffe ich, euch inspiriert zu haben, das mal auszuprobieren und wünsche euch viel Freude beim Nachkochen. Wenn ihr schon selbst tolle Nudelkreationen gezaubert habt, freue ich mich über eure Ideen und Rezepte in einem Kommentar!

Habt eine genussvolle Zeit und macht es euch schön!
Eure Judith