

## heute gibt es...

# Kürbis-Gnocchi



### **Zutaten: (für 2 Personen)**

- 700g Kürbis z.B. Hokkaido (Gewicht mit Schale, ohne Kerne)
- 70g + 25g Mehl
- 2 EL leicht aufgeschlagenes Ei
- Salz

### **Zubereitung:**

1. Den Kürbis aufschneiden, entkernen und in circa 2cm dicke Scheiben schneiden. Die Kürbisscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180 °C (Umluft) im Ofen backen. Sobald man mit einer Gabel gut hineinstecken kann, ist der Kürbis gar. Die Garzeit ist abhängig von der Kürbissorte: Beim Hokkaido-Kürbis beträgt diese ca. 20-30 Minuten.  
Die Schale erst jetzt vom noch warmen Kürbis sparsam entfernen, sodass man so viel Fruchtfleisch wie möglich erhält.
2. Damit der Kürbis weiter entwässert wird, das Fruchtfleisch in eine Kartoffelpresse füllen und leicht Druck darauf ausüben. Hierbei ist es wichtig, dass nicht das Kürbisfleisch, sondern Wasser aus den Öffnungen herausgepresst wird. Am besten die Kartoffelpresse ab und zu umdrehen, da auch aus der oberen Öffnungen Fruchtwasser herauskommt. Dieses Vorgehen noch 1-2 Mal wiederholen (zwischendrin mit einer Gabel das Kürbisfleisch in der Presse durchrühren), bis kein Wasser mehr herauskommt.
3. Das entwässerte Fruchtfleisch in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Ergebnis sollte eine glatte, cremige Masse sein.
4. Um sicher zu gehen, dass die Masse nicht doch noch zu feucht ist, das Püree in einen kleinen Topf geben und bei schwacher bis mittlerer Hitze für circa 5 Minuten erhitzen. Hierbei unbedingt darauf achten ständig zu rühren, damit die Kürbismasse nicht anbrennt.
5. Anschließend die Masse für ein paar Minuten abkühlen lassen. Etwas Salz, 2 EL leicht aufgeschlagenes Ei und 70g Mehl hinzugeben und zügig zu einem homogenen Teig verrühren. Das Ergebnis wird immer noch recht weich sein, das ist so gewollt und man sollte kein weiteres Mehl hinzugeben!
6. Danach geht es ans Formen: Dafür die Arbeitsfläche leicht bemehlen und an einer Stelle die 25g Mehl leicht anhäufen. Mithilfe von zwei Teelöffel lassen sich die Gnocchi zu Kugeln formen. Hierfür ein Teelöffel etwas über die Hälfte bis fast voll (je nach gewünschter Gnocchi-Größe) mit der Masse füllen und diese von einem Löffel über den anderen schieben, bis eine kompakte Kugel entsteht. Diese leicht über den Mehlhaufen rollen und um das überschüssige Mehl zu entfernen zwischen den Fingern hin und her bewegen.
7. Den gesamten Teig zu Gnocchi verarbeiten und diese für circa 20 Minuten auf der bemehlten Arbeitsfläche ruhen lassen. Die Ruhezeit darf maximal 2 Stunden betragen, danach müssen die Gnocchi gekocht werden.  
Hierfür in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzugeben und die Gnocchi (am besten mit einem Teigschaber oder ähnliches um die Form zu erhalten) nacheinander in das Wasser geben. Mit einem Holzlöffel leicht umrühren und sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen (etwa 2 Minuten) können diese mit einer Schaumkelle herausgenommen und z.B. direkt in eine Pfanne mit geschmolzener Butter und Salbei gegeben werden.

**Tipps:**

- Der wohl wichtigste Tipp: Halte dich an das Rezept und füge unter keinen Umständen zusätzliches Mehl in den Teig, das wirst du im Nachhinein nur bereuen.
- Das Formen wird am Anfang etwas länger dauern und geht mit Übung immer zügiger. Falls du aber zu ungeduldig bist, kannst du die Teigmasse auch in einem Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und Teigklößchen spritzen. Diese dann noch kurz im Mehl wälzen und grob mit den Fingern formen.
- Die fertigen Gnocchi unbedingt gleich mit der Soße mischen und nicht ewig stehen lassen. Dazu passt die Variante Butter und Salbei, aber auch eine leichte Gorgonzola-Soße perfekt.