

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Simeon Baker



Gebratene Süßkartoffelgnocchi mit gebratenem Gemüse

Koch: Michael Moser

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Gnocchi

- 600 g Süßkartoffeln
- Salz
- 2 EL Hefeflocken (wenn vorhanden, funktioniert auch ohne)
- 170 g Mehl (glatt)
- Olivenöl zum Anbraten

Für das gebratene Gemüse

- 1 Zucchini
- ½ Brokkoli
- ½ Karfiol
- 3 Paprika (gelb, orange & rot)
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur

- frisches Basilikum

Quelle: ORF extra

Zubereitung

1. Für die Gnocchi zuerst die Süßkartoffeln mehrmals mit einer Gabel einstechen, in eine feuerfeste Form legen, mit Olivenöl beträufeln und 40-50 Minuten bei 200° C Umluft im Rohr backen.

2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und die Zucchini und die Paprika in kleine Würfel schneiden und den Brokkoli und den Karfiol in kleine Röschen teilen. Anschließend das Gemüse salzen und pfeffern und in einer Pfanne in ein wenig Olivenöl anbraten.

3. Nun die fertig gegarten Süßkartoffeln aus dem Rohr nehmen, schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen. Wenn vorhanden 2 EL Hefeflocken begeben – das ist allerdings kein Muss. Dann die Masse salzen und das Mehl nach und nach mit den Händen einarbeiten.

Tipp: Den Teig nur so lange kneten, bis sich alles verbunden hat, sonst wird er klebrig. Bei Bedarf mehr Mehl hinzugeben, aber so wenig wie möglich verwenden, um weiche Gnocchi zu erhalten.

4. Den Gnocchi-Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einem Laib formen und diesen vierteln. Die Stücke danach zu langen, fingerdicken Rollen formen und diese in etwa 2 cm große Stücke schneiden und zu kleinen Kugeln formen. Die Kugeln dann entweder über ein Gnocchi-Brett oder eine Gabel rollen, um das typische Gnocchi-Rillen-Muster zu erhalten.

5. Nun reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, die Gnocchi hineingleiten lassen und so lange kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen (ca. 2-3 Minuten). Anschließend mit einem Siebschöpfer herausheben, kurz abtropfen lassen und in einer Pfanne in etwas Olivenöl (oder in veganer Butter) anbraten.

6. Zum Schluss das gebratene Gemüse auf einen flachen Teller geben, die gebratenen Süßkartoffelgnocchi darauf geben und das vegane Gericht mit frischem Basilikum garnieren.