

natürlich  gesund

Gnocchi

leicht, Arbeitszeit 20 Min., Gesamtzeit 30 Min.

Zutaten für 2 Portionen:

- *500 kg mehliges Kartoffeln*
- *50 g Kichererbsenmehl*
- *85 g Kartoffelmehl (Stärke)*
- *1/2 TL Meersalz*



Zubereitung:

- Kartoffeln weich kochen, etwas abkühlen lassen und schälen.
- Mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern oder mit einer groben Reibe. (Nicht mit einer Küchenmaschine!)
- Kichererbsenmehl, Kartoffelstärke und das Salz zugeben und zu einem gleichmässigen Teig kneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, gib noch etwas Kartoffelstärke hinzu.
- Den Teig in 4 gleiche Teile schneiden und die einzelnen Teile zu 2cm dicken Rollen verarbeiten. Mit Kartoffelmehl bestäuben, in 2-3 cm lange Stücke schneiden und mit einer Gabel flach drücken.
- Die Gnocchis in kochendes Salzwasser geben. Nach 2-3 Minuten schwimmen sie oben, dann sind sie fertig.



Tipps:

- *Du kannst die Gnocchis auch auf Vorrat machen und einfrieren, dazu aber unbedingt mit Mehl bestäuben, damit sie nicht zusammenkleben, wenn Du sie in einen Gefrierbehälter gibst. Zum Verwenden unaufgetaut in kochendes Salzwasser geben.*
- *Möchtest Du sie etwas würziger haben, gib ein paar Kräuter (Kräuter der Provence, Thymian, Kümmel etc.) mit in den Teig.*
- *Du kannst Gnocchis nach dem Kochen im Salzwasser auch noch mit Zwiebeln in der Pfanne anbraten.*

