Gnocchi selber machen

Herrliche italienische Gnocchi aus Kartoffeln selbstgemacht. Wir verraten dir ein einfaches Gnocchi-Grundrezept.

Leicht 30 min.



Gnocchi aus Kartoffeln (Gnocchi di patate) sind ein absoluter Klassiker der italienischen Küche. Gnocchi (gesprochen: „Njokki“) werden wie Pasta als erster Gang serviert, sind aber keine Nudeln. Es sind vielmehr kleine Klößchen (Nocken), die meistens aus Kartoffelteig hergestellt werden. Neben den klassischen Gnocchi aus Kartoffeln gibt es auch noch andere italienische Gnocchi-Varianten – etwa mit einem Teig aus Brot. Die Kartoffel-Gnocchi sind beispielsweise in der italienischen Region Abruzzen besonders beliebt. Gnocchi di patate selber machen ist übrigens einfacher und schneller gemacht als gedacht. In nur rund 30 Minuten zauberst du mit diesem Grundrezept selbstgemachte Gnocchi.

Übrigens: So wie die Tomate kam auch die Kartoffel im 16. Jahrhundert von Amerika nach Europa. Und zusammen harmonieren sie besonders gut – zum Beispiel bei Basilikum-Gnocchi mit Tomaten-Ricotta-Sauce.

Zutaten

1 kg mehlig kochende Kartoffeln (geschält und in circa 4 cm große Stücke geschnitten)

150–200 g Mehl + etwas Mehl zum Bestäuben

1 Ei (verquirlt)

Salz

Schritt 1: Die Vorbereitung

Schäle die Kartoffeln und schneide sie in circa 4 cm große Stücke. Dämpfe sie anschließend für rund 25 Minuten und zerdrücke die heißen Kartoffeln danach mit einem Kartoffelstampfer, bis sie ganz klein sind. Wenn du keinen Dämpfeinsatz oder Dampfgarer hast, kannst du die Kartoffeln auch in Wasser kochen und abgießen. So nehmen sie aber mehr Feuchtigkeit auf. Also brauchst du im nächsten Schritt mehr Mehl, damit der Teig nicht zu flüssig wird.

Schritt 2: Der Gnocchi-Teig

Für den Teig vermischst du mit einer Gabel das Ei mit etwas Salz und rührst nach und nach das Mehl unter. Verknete alles mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig – aber nicht länger als 5 Minuten. Ist der Teig zu klebrig, solltest noch etwas Mehl hinzufügen.

Schritt 3: Die Gnocchi formen

Aus dem Teig kannst du nun Rollen (circa 1,5 cm Durchmesser) formen und davon 2 cm große Stücke abschneiden. Lege die rohen Gnocchi auf ein leicht bemehltes Geschirrtuch (saugt Feuchtigkeit auf), gib noch ein bisschen Mehl darüber und drücke mit einer Gabel ein Rillenmuster hinein. So haftet die Sauce besser daran.

Schritt 4: Das Finale

Gnocchi zubereiten ist ganz einfach: Bringe leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen und gare die Gnocchi darin portionsweise. Steigen sie an die Oberfläche, sind sie fertig. Jetzt schnell mit der Schöpfkelle herausnehmen, abtropfen lassen und direkt mit einer leckeren Tomatensauce oder Pesto servieren. Complimenti! Du hast nun selbstgemachte Gnocchi di patate.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte