



Foto: Milla1974 von Getty Images via Canva.com

Vegane Kürbisgnocchi

ZUTATEN | 4 PORTIONEN

- 180 g Mehl (z.B. Dinkelmehl Type 630) + extra Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 größere Kartoffel (etwa 100 g)
- 100 g Kürbispüree
- 1 TL Salz
- Kochwasser + $\frac{1}{2}$ TL Salz für Kartoffel
- Kochwasser + Salz für Gnocchi
- optional: Pflanzenjoghurt (z.B. Sojajoghurt)
- optional: frische gehackte Petersilie oder Basilikum

ZUBEREITUNG | ETWA 50 MINUTEN

1. Kartoffel schälen, grob würfeln und mit $\frac{1}{2}$ TL Salz in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und in etwa 20 min. gar kochen. Danach über ein Sieb abgießen, dabei ca. 60 ml Kochwasser auffangen und die Kartoffeln auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Kartoffeln fein stampfen.
2. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. 180 g Mehl, Kartoffelbrei und Kürbispüree mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Tipp: Ist der Teig zu feucht, nach und nach etwas mehr Mehl einarbeiten. Darauf achten, dass nur so viel Mehl wie benötigt verwendet wird. Ist der Teig zu trocken, etwas von dem Kochwasser hinzufügen. Der Teig sollte weich und leicht klebrig sein. Knete ihn deshalb nicht zu lang.
3. Den Teig zu einzelnen Rollen (etwa 2 bis 3 cm dick) formen. Mit einem Messer gleichgroße Gnocchi davon abschneiden. Wer mag, gibt den Gnocchi mit einer Gabel das typische Muster.
4. Wasser und eine größere Prise Salz in einem Topf aufkochen. Gnocchi darin nach und nach jeweils etwa 3 bis 4 Minuten garen. Danach sofort servieren oder mit etwas Öl in einer Pfanne gold-braun anbraten. Nach Gusto mit Kräutern garnieren und Joghurt dazu reichen.