

DAS REZEPT

Gnocchi – leicht und pikant für den Sommer



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt in Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen. Sie gibt den Lesern regelmäßig Koch- und Backtipps.

Gerade jetzt im Sommer soll es etwas Leichtes und gut Verträgliches sein. Da bietet sich ein vegetarisches Mittagessen an: Gnocchi in pikanter Tomatensoße. Wer nicht auf Fleisch oder Fisch verzichten möchte, entscheidet sich für die Alternative Gnocchi mit Putenstreifen oder Lachs in Tomatensoße, dazu Rucola. Gnocchi lassen sich gut und schnell auch als süße Hauptspeise zubereiten, zum Beispiel mit gekochtem Backobst oder mit Mohnbutter. Dabei ist zu beachten, dass mit dem Salz sparsam gewürzt wird.

Gnocchi in pikanter Tomatensoße für 4 Personen

Zutaten:

1kg mehlig Kartoffeln, 200 g Mehl, 1 Ei, Salz, Muskatnuss, 100 g Hartweizengrieß.
Für die Soße: 1 große Dose Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Öl, 100 g Oliven, Oregano, Thymian, Lorbeerblätter, Salz, Zucker, Cayennepfeffer, 100 ml Sahne.

Zubereitung:

Die Kartoffeln in Salzwasser 25 Minuten weichkochen, angießen und pellen. Noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Alle restlichen Zutaten dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu mehreren Rollen formen. Von den Rollen etwa zwei Zentimeter große Stücke abschneiden. Die Teigstücke auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und mit einer Gabel leicht eindrücken. Das gibt die typische Gnocchi-Form.

Für die Soße die fein gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch in einem Topf in Öl glasig braten. Mit den Tomaten, Oliven und Gewürzen auffüllen und 40 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Sahne dazugeben und eventuell noch einmal abschmecken.

Für die Gnocchi einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, herunter schalten, die Gnocchi in kleinen Portionen in den Topf geben. Sieden lassen, bis die Gnocchi oben schwimmen. Diese mit der Schaumkelle aus dem Topf heben und auf dem Teller anrichten. Mit der Soße servieren. Eine Portion hat rund 400 Kcal.