

Mensa @ Home: Selbstgemachte Gnocchi-Gemüsepfanne



Zutaten für 4 Portionen

800 g Kartoffeln (mehligkochend)	160 g Cherrytomaten
280 g Dinkelmehl 630er	1 Bund frischer Schnittlauch
Salz, gestoßener Pfeffer, Muskat	1 Bund frische Petersilie
200 g Paprika gelb	Rapsöl
160 g braune Champignons	20 g Sonnenblumenkerne
180 g Zucchini	

Zubereitung

Einen Topf mit ca. 0,5 Liter Wasser füllen, auf den Herd setzen, salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln währenddessen schälen und große Kartoffeln ggf. halbieren. Nun die Kartoffeln ca. 20 Minuten im Salzwasser kochen.

Anschließend die Kartoffeln abgießen und noch einmal kurz auf die heiße Herdplatte ohne Deckel stellen, damit sie ordentlich ausdampfen und danach in eine Schüssel füllen. Die Kartoffeln gut stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die gestampften Kartoffeln mit Salz und Muskat würzen. Die Masse abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse und die Kräuter waschen. Paprika und Zucchini in Würfel schneiden. Champignons in Viertel schneiden. Cherrytomaten halbieren oder vierteln. Die Kräuter grob hacken.

Wenn die Kartoffelmasse abgekühlt ist, wird das Mehl nach und nach dazu gegeben. Mit den Händen aus der Mischung einen gleichmäßigen Teig kneten.

In einem großen Topf 2,5 Liter Wasser zum Kochen bringen und salzen.

In der Zwischenzeit die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Gnocchi-Teig sechsteln und aus jedem Teil eine Schlange rollen. Von dieser ca. 1 cm dicke Scheibchen abschneiden. Mit einer Gabel das typische Muster reindrücken und an die Seite auf einen Teller legen.

Anschließend die Gnocchi in das kochende Salzwasser geben und kurz köcheln lassen. Die Gnocchi sind fertig, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. Die fertigen Gnocchi aus dem Topf nehmen und in einer Schüssel oder auf einem Teller sammeln. Ggf. mit Küchenpapier trocken tupfen.

In der Pfanne die Sonnenblumenkerne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten, dabei gut rühren. Kerne herausnehmen, sobald sie anfangen zu duften und leicht gebräunt sind und an die Seite stellen.

Etwas Öl in zwei große Pfannen geben und erhitzen. Die Gnocchi in einer Pfanne anbraten und das Gemüse in der anderen. Als erstes Paprika, Zucchini sowie Champignonviertel in die Pfanne geben. Zum Schluss die Cherrytomaten, Kräuter und die kross gebratenen Gnocchi unterheben. Ggf. noch etwas nachwürzen.

Auf Teller portionieren und genießen. Wir wünschen guten Appetit!