

Rezept des Monats September 2015

Kürbisgnocchi

Zutaten:

- * 500 g Butternusskürbis
- * 350 g Kartoffeln (mehlige)
- * 250 g Vollkornmehl
- * 80 g Kartoffelstärke
- * 100 g Hartweizengrieß
- * 2 Eier
- * Salz, Pfeffer
- * geriebener Parmesan

Zubereitung:

Kürbis in Würfel schneiden und mit wenig Wasser und etwas Salz kochen. Kartoffeln kochen und schälen. Kürbis und Kartoffeln pürieren und auskühlen lassen. Anschließend mit Eiern, Stärke, Grieß, etwas Salz und Mehl verkneten.

Aus der Masse auf leicht bemehlter Fläche Rollen formen, diese in etwa 15 g schwere Stücke schneiden und zu ovalen Bällchen formen. Mit einer Gabel leicht eindrücken und portionsweise in kochendem Wasser 2 Min. kochen lassen (vorher eine Probe machen und etwas Kartoffelstärke hinzufügen, falls Gnocchi zu locker sind).

Die fertigen Gnocchi aus dem Wasser heben, kalt abschrecken und auf einem leicht geölten Blech ausbreiten. Gnocchi kurz vor dem Servieren rundum in brauner Butter kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan servieren.

Tipp:

Folgende Sauce passt dazu; reichlich Petersilie grob hacken und mit ca. 100 ml Olivenöl, 1/2 geraspelte Zitronenschale und etwas Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butternuß-Kürbis:

Der Butternuß-Kürbis ist zwar ein Winterkürbis, ist aber das ganze Jahr lang verfügbar. Er stammt ursprünglich aus Guatemala und Mexico. Die Frucht hat orange, fleischiges Fruchtfleisch und hat einen süßen, nußigen Geschmack.

Butternuß-Kürbisse haben einen langen Hals und einen runden Boden und wachsen an Reben.

Der Kürbis kann roh, gebraten, püriert, in Suppen oder als Füllung in Broten und Kuchen gegessen werden.

Abgesehen von dem breiigen Fruchtfleisch, sind auch die Kerne und Schale essbar. Die Kerne können direkt gegessen werden oder geröstet, gemahlen oder zu Pflanzenöl gemacht werden. Der Butternuß-Kürbis ist reif, wenn die Schale dunkelorange ist. Die Frucht kann am besten an einem kühlen, trockenen Ort gelagert werden.

Dieses Rezept drucken