

Gnocchi mit mediterranem Gemüse, Karottensoße und Schafskäse

Zutaten für Gnocchi und Karotten (für 4 Personen):

- 500 g Kartoffeln
- 4 Karotten
- 40 g Mehl
- 40 g Hartweizengrieß
- 2 Eigelb
- Salz
- Muskatnuss

Kartoffeln und Karotten mit Schale im Ofen bei 170 Grad etwa 1 Stunde backen.

Die Kartoffeln anschließend pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Pro Portion 100 g Kartoffelmasse abwiegen. Mit Mehl, Hartweizengrieß und Eigelb in eine Schüssel geben. Mit etwas Muskat würzen und verkneten.

Gut gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Etwas Hartweizengrieß auf eine Arbeitsplatte streuen und die Kartoffelmasse zu gleichmäßigen Rollen formen und mit einem Messer Gnocchi abstechen. In das Salzwasser geben und 10 Minuten ziehen lassen. Das Wasser sollte nicht mehr kochen.

Die fertigen Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen. Falls sie erst später verwendet werden, mit etwas Öl vermischen.

Zutaten für die Karottensoße:

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- etwas Mineralwasser

Die gebackenen Karotten schälen, vierteln und in einen Messbecher geben. Salz, Pfeffer, Zucker und Mineralwasser hinzufügen. Mit einem Pürierstab zu einer Soße verarbeiten. Am Ende nochmals abschmecken.

Zutaten für das Gemüse:

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Bund Frühlingslauch
- 8 Zweige Oregano
- 50 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Paprikaschoten vom Kerngehäuse befreien und in gleichmäßige Stücke schneiden. Zucchini vierteln, die Kerne entfernen und ebenfalls in gleichmäßige Stücke schneiden. Frühlingslauch putzen und klein schneiden. Die Oregano-Blätter von den Stielen zupfen und klein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Unter mehrmaligem Schwenken bissfest garen. Zum Schluss die Karottensoße, die Gnocchi und die Kräuter hinzufügen. Schwenken

und abschmecken.

Weitere Zutaten:

- 50 g Pinienkerne
- 100 g weicher Schafskäse

Pinienkerne in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Schwenken goldbraun rösten. Schafskäse in grobe Stücke zerteilen.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 05.09.2024

Koch/Köchin: Volker Fuhrwerk

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen