



Süßkartoffel- Gnocchi



North Carolina SweetPotato Commission

c/o mk² marketing & kommunikation gmbh

fon: 0228-94 37 87-0 · info@suesskartoffeln-usa.de

www.suesskartoffeln-usa.de

REZEPTE

Süßkartoffel-Gnocchi

1. Süßkartoffeln waschen und zugedeckt in reichlich Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und pellen. Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken und 10-15 Minuten abkühlen lassen.
2. Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen. Parmesan grob reiben. Pistazien grob hacken.
3. Kartoffelmasse mit ca. 1 TL Salz bestreuen, Ei und Mehl mit den Knethaken des Handrührgerätes nach und nach unter die Süßkartoffel-Masse kneten. Diese auf gut bemehlter Arbeitsfläche zu länglichen Rollen (ca. 2 cm Durchmesser) formen und in ca. 1 ½ cm lange Stücke schneiden. Mit einer Gabel leicht flach drücken.
4. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Gnocchi portionsweise in leicht siedendem Wasser ca. 5 Minuten garen. Wenn sie oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin rundherum goldbraun braten. Tomaten zufügen und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf 4 Tellern verteilen. Mit Rucola, Parmesan und Pistazien bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

600 g Süßkartoffeln
250 g Kirschtomaten
1 Bund Rucola
30 g Parmesan
20 g Pistazien
Salz
1 Ei (Größe M)
175 g Mehl
2 EL Olivenöl
Pfeffer



Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 466 kcal / 1950 kJ
Eiweiß: 13,1 g · Fett: 13,8 g
Kohlenhydrate: 70,7 g