



Gnocchi mit Tomatensugo (vegan)

Zubereitungszeit: 45 Minuten
(zzgl. 24 Stunden Kühlzeit für Gnocchi)

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten

(für 2 Portionen)

Kartoffelteig für Gnocchi

- › 500 g mehliges Kartoffeln roh gewogen
- › 70 g Weizenmehl (Type 700/550)
- › Salz, 1 Prise Muskatnuss

Tomatensugo

- › 400 g Tomaten
- › 1 mittelgroße oder 2 kleine rote Zwiebeln
- › 1 EL Tomatenmark
- › Salz, Pfeffer, frische Kräuter (Basilikum, Oregano, grüne Petersilie)

TIPP:

Die Gnocchi können auch mit fettarmem Fleischsugo oder mit MCT-Pesto serviert werden.

Zubereitung

Kartoffelteig: Die Kartoffeln weichkochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, mit Salz würzen und erkalten lassen. Dann das Weizenmehl unterkneten, sodass der Teig eine knetbare Konsistenz bekommt. Den Teig teilen und 2 dünnere Rollen formen. Mit einem Messer ca. 0,5 cm große Stücke von der Teigrolle schneiden (Foto 1), Kugeln formen und mit einer Gabel etwas eindrücken (für die typische Form der Gnocchi, Foto 2). Die Gnocchi in kochendem Wasser für 3 Minuten köcheln lassen, abseihen und für 24 Stunden im Kühlschrank kaltstellen. Das Abkühlen und Erwärmen reduziert den glykämischen Index/die glykämische Last deutlich.

Tomatensugo: Backofen auf 180 °C Grad Heißluft vorheizen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und eine Prise Zucker auf die Schnittfläche streuen. Die Zwiebeln so lange backen bis sie eine Röstfarbe entwickeln. Die Tomaten in kochendem Wasser blanchieren (ca. 1–2 Minuten), mit kaltem Wasser abschrecken und danach die Schale lösen. Anschließend die Tomaten, die gerösteten Zwiebeln und Tomatenmark in einem Topf einköcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen.

Das Tomatensugo dann mit den erwärmten Gnocchi servieren und genießen.

Guten Appetit!



Nährwerte pro Portion/Stück		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
69 g	– g	0,85 g

* 0,85 g langkettige Fettsäuren (= 2 % der Energie)

Zuckerbarometer

