Kartoffelgnocchi im Kürbisragout

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für ca. 3 Personen:

Kartoffelteig:

450	g	Kartoffel, mehlig
120	g	Weizenmehl, griffig
1	St	Eidotter
30	g	Weizengrieß
30	g	Butter, zerlassen
		Salz, Muskat

Kürbisragout:

30	g	Butter
60	g	Zwiebel, kleinwürfelig
2	ST	Knoblauchzehe, kleinwürfelig

(Event. 20 g Ingwer, kleinwürfelig

400	g	Kürbis in ca. 1,5 cm Würfel geschnitten
		Butternuss oder Hokkaido
		Salz
400ml		Gemüsefond (siehe meine Webseite)
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
125	g	Mozzarella, eine Kugel grob zerreißen
50	g	Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Kartoffel schälen und dämpfen oder kochen.
1. In der Zwischenzeit die würfelig geschnittenen Zwiebeln in Butter anschwitzen, Knoblauch- und event. die Ingwerwürfel goldgelb anrösten.
2. Die Kürbiswürfel hinzugeben, salzen und 1-2 Minuten bei reduzierter Hitze einschmörgeln lassen.
2. Mit Gemüsefond ablöschen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten weichköcheln lassen.
3. 1/3 der Kürbiswürfel aus dem Fond nehmen.
4. Verbliebene Kürbisfond mit den Kürbiswürfeln mit einem Stabmixer fein pürieren – Kürbiswürfel wieder zurückgeben – würzen und leicht einköcheln lassen.
5. Für die Gnocchi´s die Kartoffel passieren und erkalten lassen.
6. Mit den restlichen Zutaten kurz zu einem glatten Teig verarbeiten.
7. Gnocchi´s formen (siehe meine Webseite) und in kochendes Salzwasser geben, kurz aufkochen lassenseihen, abseihen und in das fertige Kürbisragout geben.
8. Den grob zerrissenen Mozzarella zum Ragout geben, abschmecken und vorsichtig umrühren.
9. In die Teller anrichten und mit Parmesan ausfertigen. . .

Andreas Virgolini Diätkoch, Küchenmeister, Vegan-vegetarischer Koch a.S.