



Vegane Gnocchi: Fluffig, eifrei & in 30 Minuten auf dem Tisch

Zutaten für die vegane Gnocchi

- 1 kg Kartoffeln, mehligkochende
- 100 g Weizenmehl (tipo 00 oder Type 405)
- frisch geriebene Muskatnuss
- getrocknete Tomaten (nach Bedarf) in Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich reinigen (nicht schälen) und in einen Topf mit kaltem Wasser geben. 1 TL Salz hinzugeben und die Kartoffeln weich garen. Wenn Sie weich sind abgießen, etwas auskühlen lassen und schälen.

Einen Topf mit frischem Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel geben, das Mehl hinzugeben und eine halbe Muskatnuss frisch hinein reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kartoffelmasse gut vermischen. Abhängig von der Kartoffelsorte je nach Bedarf noch etwas Mehl hinzugeben.

Die Kartoffelmasse auf einer Arbeitsplatte zu einem geschmeidigen Teig kneten. Dann in 4 Portionen teilen und zu einzelnen Rollen formen. Mit einem Messer ca. 3 cm große Stücke schneiden. Wer möchte kann noch mit einer Gabel die Rillen in die Gnocchi einarbeiten (ist aber nicht zwingend notwendig).

Die vegane Gnocchi nun in Salzwasser ca. 2-3 Minuten ziehen lassen. Damit sie nicht am Boden anhaften einfach das Salzwasser rühren so das es einen leichten Strudel gibt und die Gnocchi hineingeben. Wenn Sie nach oben gestiegen sind, sind die veganen Gnocchi gar.

In eine Pfanne etwas Olivenöl geben, die Gnocchi und die getrockneten Tomaten hineingeben und etwas anschwitzen lassen. Zum Schluss auf einen Teller geben.