



Fluffige Kürbisgnocchi selber machen: So gelingt der Herbstklassiker

Hol dir den warmen goldenen Herbst direkt auf den Teller! Meine selbstgemachten Kürbisgnocchi mit mehligten Kartoffeln sind herrlich samtig, wunderbar fluffig und schmecken viel intensiver als jede gekaufte Variante. Viele haben beim Thema Gnocchi Angst vor klebrigem oder matschigem Teig – doch mit meinen geling sicheren Kniffen aus der Kartoffelwerkstatt (wie dem Rösten im Ofen und dem Entwässern im Passiertuch) gelingt dir dieser italienische Klassiker absolut stressfrei und perfekt auf den Punkt!

Zutaten

- 300 g Kartoffeln (unbedingt **mehligkochend**)
- 200 g Kürbis (z. B. Muskatkürbis oder grüner/orangefarbener Hokkaido)
- 100 g Weizenmehl (Type 405 oder Type 550 / alternativ Pastamehl Tipo 00)
- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Speisestärke
- Frisch geriebene Muskatnuss
- Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1: Kartoffeln im Ofen rösten

Heize deinen Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Wasche die ungeschälten, mehligkochenden Kartoffeln gründlich und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Backe sie im Ofen für ca. 1 Stunde gar. *(Tipp: Durch das Backen im Ofen statt Kochen im Wasser nehmen die Kartoffeln keine zusätzliche Feuchtigkeit auf – der Schlüssel für fluffigen Teig!)*

Schritt 2: Kartoffelmasse pressen & auskühlen

Hole die fertigen Kartoffeln aus dem Ofen und lasse sie kurz abkühlen, sodass du sie greifen kannst. Drücke die Kartoffeln heiß mitsamt der Schale durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel. Die Schale bleibt von ganz alleine im Inneren der Presse hängen – leere sie zwischendurch einfach aus. Lass die gedrückte Kartoffelmasse vollständig auskühlen.



Schritt 3: Kürbis vorbereiten & weich backen

Schäle den Kürbis (falls nötig), halbieren ihn und kratze die Kerne sowie das faserige Innere mit einem Löffel heraus. Schneide das Kürbisfleisch in gleichmäßige Spalten. Verteile die Spalten auf einem zweiten Backblech und schiebe sie ebenfalls in den Ofen, bis sie vollkommen weich sind. *(Du kannst den Kürbis zeitversetzt zu den Kartoffeln mit in den Ofen schieben, da er etwas weniger Zeit benötigt).*

Schritt 4: Kürbis entwässern (Der Geheim-Tipp!)

Drücke die weich gebackenen Kürbisspalten ebenfalls durch die Kartoffelpresse. Gib das Kürbispüree nun in ein sauberes Passiertuch oder ein feines Baumwolltuch und presse das überschüssige Wasser mit kräftigen Händen gründlich heraus, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Lass die Kürbismasse danach in einer Schüssel komplett abkühlen.

Schritt 5: Teig zügig zubereiten

Bringe einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen. Vermenge die abgekühlte Kartoffel- und Kürbismasse in einer großen Schüssel. Reibe etwas frische Muskatnuss darüber und würze mit Salz und Pfeffer. Gib das Ei, die Speisestärke und das Mehl hinzu. Verknete alles mit den Händen **zügig** zu einem glatten, geschmeidigen Teig. *(Wichtig: Nicht zu lange kneten, sonst wird der Teig zäh).*

Schritt 6: Gnocchi formen & sanft garziehen lassen

Teile den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in daumendicke Stränge und schneide etwa 1,5 bis 2 cm große Stücke ab. Wenn du magst, rolle die Stückchen kurz über ein Gnocchi-Brett oder die Rückseite einer Kuchengabel für das typische Rillenmuster. Gib die Gnocchi portionsweise in das kochende Salzwasser und schalte die Hitze sofort herunter. Lass die Gnocchi nur noch leise sieden: Sobald sie an die Oberfläche steigen (nach ca. 2–3 Minuten), nimmst du sie mit einer Schaumkelle heraus – fertig!