



Kürbis-Gnocchi

Zutaten

600 g Hokkaido Kürbis

400 g Kartoffeln

200 g Weizenmehl

75 g Kürbiskern-Proteinpulver

1 Prise(n) keltisches Meersalz

1 Prise(n) Muskatnuss

Kochzeit: 2 h

Gesamtzeit: 2 h

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Heize den Backofen bei 200 °C Ober- / Unterhitze vor.

2.

Halbiere und entkerne den Kürbis und lege ihn mit der

Schnittseite nach unten zeigend auf ein mit Öl bepinseltes

Backblech. Backe deine Kürbishälften auf der mittleren Schiene

für ca. 45 Minuten weich.

3.

Püriere den Kürbis nach dem Backen zu Püree und stelle ihn zum Abkühlen beiseite.

4.

Koche die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser gar, pelle sie und zerdrücke sie mit einer Gabel.

5.

Vermenge das Kürbispüree, die gestampften Kartoffeln, Salz und Muskatnuss in einer großen Schüssel.

6.

Gib das Mehl und das Kürbis Proteinpulver nach und nach dazu, während du knetest. Sollte der Teig zu weich sein, füge einfach Löffel für Löffel noch mehr Mehl hinzu und knete es unter.

7.

Nimm ein walnussgroßes Stück vom Gnocchi-Teig, forme eine Kugel und ritze mit einem Messer kürbistypische Rillen ein. Stecke ein Rosmarinblatt als Stengel in die Mitte.

8.

Bringe in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen und gare die Gnocchi vorsichtig 3-4 Minuten. (Tipp: wenn man die Gnocchi vor

dem Kochen einfriert, behalten sie besser die Form.)

9.

Brate die Gnocchi anschließend an oder serviere die
beispielsweise mit veganer Béchamelsauce und Pinienkernen.