

Blumenkohl-Gnocchi mit Shiitake-Pilzen

VORBEREITEN

45
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

Für die Gnocchi:

800 g Blumenkohl
5 Eigelb (Größe L)
250 g Mehl
1/2 Teelöffel Salz
1 Prise(n) Muskatnuss

Für die Sauce:

60 ml Olivenöl
800 g Blumenkohl
8 große Shiitake-Pilze
90 g Pancetta
1 Porree-Stange
2 Knoblauchzehen
450 ml Hühnerbrühe
Glatte Petersilie
frisch gemahlener Pfeffer
Parmesan

Wer seine Kohlenhydrat-Zufuhr etwas reduzieren will, muss nicht zwingend auf einen der beliebtesten Pasta-Klassiker verzichten. Mit diesem Rezept bereitest du die kleinen italienischen Lieblinge aus Blumenkohl zu. Zusammen mit milden Shiitake-Pilzen und frischen

Kräutern ein schön leichtes Mittagessen. Noch mehr Ideen, wie du Kohlenhydrate durch Blumenkohl ersetzen kannst, findest du hier.

- 1 -

Für die Gnocchi Blätter und Strunk vom Blumenkohl entfernen und den Kohl in kleine Röschen zerteilen. Blumenkohlstückchen in einen großen Topf geben, ca. 2,5 cm hoch mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und ca. 4 Minuten köcheln lassen, bis die Röschen gar sind. Anschließend in einem Sieb abgießen und mit einer Kartoffelpresse oder einem Kartoffelstampfer zu einem feinen Püree zerkleinern.

- 2 -

Zum Püree Eigelbe, Mehl, Salz sowie Muskatnuss geben und verrühren, bis ein homogener Teig entsteht. Sollte dieser zu flüssig sein, etwas mehr Mehl hinzufügen, bis der Teig sich gut kneten lässt.

- 3 -

Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, den Blumenkohlteig darauf gut durchkneten und in vier gleichgroße Stücke teilen. Jedes Stück in eine ca. 2 cm dicke Rolle formen und diese in jeweils 1,5 cm große Stücke schneiden und mit Mehl bestäuben. Mit den Zinken einer Gabel die typischen Rillen der Gnocchi einritzen.

- 4 -

Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und in einer Schüssel ein Eisbad vorbereiten. Die Gnocchi ca. 2 Minuten kochen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar. Die Gnocchi mit einer Schöpfkelle herausnehmen, in das Eisbad geben, abkühlen lassen und anschließend mit Küchenpapier trocken

Blumenkohl-Gnocchi mit Shiitake-Pilzen

tupfen.

- 5 -

Für die Sauce: Blätter und Strunk vom Blumenkohl entfernen und den Kohl in kleine Röschen zerteilen. Shiitake-Pilze putzen, Stiele entfernen und die Pilze in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

- 6 -

In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und den Blumenkohl sowie die Pilze darin 3-4 Minuten anbraten, bis die Röschen etwas Farbe bekommen haben und die Pilze weich geworden sind. Während des Rührens mit Salz abschmecken und anschließend die Hälfte des Pfannengemüses herausnehmen und aufbewahren.

- 7 -

Knoblauch schälen und fein hacken, Porree waschen, die äußeren Schichten entfernen und in feine Ringe schneiden. Pancetta würfeln, in die Pfanne geben und anbraten. Porree und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren 3-4 Minuten braten. Hühnerbrühe hinzufügen, zum Kochen bringen und dann 2 Minuten köcheln lassen. Anschließend alles in einen Standmixer geben und solange mixen, bis eine gleichmäßige Sauce entstanden ist (Sollte die Portion zu groß sein, in mehreren Durchgängen mixen).

- 8 -

In der noch heißen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Gnocchi darin anbraten, bis sie eine schöne Bräune angenommen haben. Unter Rühren die Shiitake-Sauce dazugeben. Falls diese zu dickflüssig ist, etwas Wasser hinzugießen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 9 -

Zum Servieren die Gnocchi in eine tiefe Schale geben und das restliche Pfannengemüse darüber geben. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, geriebenem Parmesan, Petersilie und eine paar Tropfen Olivenöl garnieren.