

Gnocchi selber machen wie in Italien - Das Grundrezept



Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln (mehligkochend)

1 Ei

1 Esslöffel Salz

100 g Mehl

Zubehör

großer Kochtopf

große Pfanne

Gabel

große Schüssel

Schaumkelle

Sieb

saubere Arbeitsfläche

Gnocchi - ich liebe diese fluffig, leicht matschigen Mini-Klöße einfach. Sie nehmen Saucen so richtig schön auf und bringen für mich immer ein kleines bisschen Italienurlaub auf den Teller. Und das Beste: Gnocchi verlangen nicht viel: Eine einfache Tomatensauce, Pesto, Parmesan oder Butter genügen, um die kleinen Klößen aus Kartoffelteig geschmacklich abzurunden und ein Gericht zu zaubern, das (auf besonders leckere Art und Weise) satt macht.

Doch ich will ehrlich sein: Gnocchi selber zu machen ist nicht die beste Idee, wenn du nach einem anstrengenden Arbeitstag noch schnell was Leckeres essen möchtest. Ein verregneter Sonntag, an dem es dir egal ist, dass überall

an dir gelber Teig klebt und deine ganze Küche mit einem dezenten Hauch von Mehl bestäubt ist, eignet sich da schon eher.

Ich habe es mal ausprobiert und die wichtigsten Tipps und Tricks für dich zusammengefasst – damit gelingen dir garantiert richtig gute Gnocchi!

Das Gute ist: Man muss wirklich kein Profikoch sein, um die kleinen Kartoffelklöße selbst zuzubereiten. Es ist etwas Arbeit, doch der Aufwand lohnt sich allemal. Sie schmecken einfach viel besser als gekaufte Gnocchi.

Kleiner Tipp von mir: Lad dir deine Freunde oder deine Familie dazu ein! Mit Vorfreude auf das italienische Festmahl zusammen in der Küche zu stehen, macht viel Spaß und verkürzt den Aufwand.

Gnocchi: Ein Gericht mit vielen Gesichtern

Wie auch viele andere klassisch italienischen Gerichte sind Gnocchi sehr simpel. Sie sind wie dafür geschaffen, viele Menschen einer Großfamilie an einem Tisch satt zu bekommen, ohne Unmengen an teuren Zutaten zu benötigen. Es gibt drei verschiedene Arten von Gnocchi: „*Gnocchi di Patate*“ aus Kartoffeln, „*Gnocchi alla Romana*“, quasi die Ur-Variante aus Hartweizenmehl und „*Gnocchi Parisienne*“ aus Blätterteig. Meistens ist bei uns hier in Deutschland die Variante mit Kartoffeln gemeint, wenn von Gnocchi die Rede ist. Der Klassiker stammt aus Norditalien und wird mit Salbeibutter und Parmesan gegessen.

Alternativen gibt es viele: zum Beispiel Gnocchi aus Blumenkohl, aus Süßkartoffeln oder mit Ricotta. Damit du dich nicht wie ich im Restaurant blamieren musst, indem du „einmal die 'Gnatschi' bitte“, bestellst - das kleine italienische Wort, das auf Deutsch „Nocken“ bedeutet, wird "Njocki" ausgesprochen.

Aber jetzt mal zur Sache.

10 Tipps für die Zubereitung deiner eigenen

Gnocchi selber machen wie in Italien - Das Grundrezept

Gnocchi

- Damit sie dir perfekt gelingen, solltest du **mehlig kochende Kartoffeln** verwenden. Achte beim Kauf darauf, dass es keine jungen Kartoffeln sind, denn sie enthalten noch zu viel Feuchtigkeit. Je mehr Wasser eine Kartoffel enthält, desto mehr Mehl musst du später hinzufügen. Dadurch verdichtet sich dein Gnocchiteig und er wird klebrig und pappig. Es ist natürlich schwierig, im Supermarkt zu erkennen, wie alt die Kartoffeln sind. Aber wenn sie gerade eben dabei sind, zu sprießen, sind sie genau richtig. Ich kaufe meine immer einige Tage vorher und lagere sie, bis ich Gnocchi mache. **Je älter die Kartoffel, desto fluffiger die Gnocchi.**
- Gnocchiteig gelingt besonders gut, wenn du die Kartoffeln mit Schale **bei 200 °C für eine Stunde in den Ofen** gibst. So erhältst du eine ideale mehlig-trockene Konsistenz, da sie dabei ca. 1/4 an Wasser verlieren. Am besten packst du deine Kartoffeln nicht direkt auf ein Backblech, da der Kontakt zum Metall die Kartoffeln übergart. Du kannst sie z.B. auf einer dicken **Schicht Salz** oder auf einem feinen Kuchengitter platzieren. Falls du nicht sooo viel Zeit oder Geduld hast, kannst du die Kartoffeln natürlich auch in einem großen Kochtopf mit reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Bedenke dabei nur, dass dein Teig dann etwas feuchter wird.
- **Kartoffeln immer mit Haut garen:** Dies verhindert, dass sie sich nicht mit zu viel Wasser vollsaugen; so erhältst du einen schönen, trockenen Teig. Achte beim Abgießen auch darauf, dass kein Wasser mehr bei den Kartoffeln bleibt. Generell gilt: je trockener, desto besser. Solltest du dennoch feststellen, dass dein Teig zu feucht ist, wringe ihn durch ein Küchentuch aus.
- **Bestäube deine Hände immer mit etwas Speisestärke,** so klebt der Teig nicht so stark überall zwischen den Fingern.

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf
www.springlane.de/magazin

- **Nicht zu viel kneten:** Versuche, einen luftigen, homogenen Teig herzustellen, der gerade eben nicht mehr auseinanderbröselt (max. 5 Minuten). Beim Kneten und auch beim Rollen solltest du wirklich aufpassen, nicht zu viel Druck auszuüben. Anders als beim Brotteig, den man zig Mal faltet, drückt und auseinanderzieht, gilt beim Gnocchiteig: So wenig wie möglich – so viel wie nötig. Bevor du den Gnocchiteig mit den Händen bearbeitest, verwende zunächst eine Gabel, um Mehl und Ei unter den Kartoffelteig zu rühren.
- Den fertigen Teig am besten immer direkt verarbeiten. Wenn er zu lange steht, wird er schnell matschig und schlecht formbar.
- Die fertig geformten **Gnocchi mit etwas Mehl bestäuben**, sonst kleben sie nachher wie Hölle.
- Mit dem Kochen nicht länger als 45 Minuten warten, sonst verlieren die Gnocchi ihre geliebte Konsistenz.
- Gnocchi solltest du **sofort aus dem Topf nehmen**, sobald sie an der Oberfläche erscheinen. Schon 30 Sekunden mehr lassen sie zu unförmigen Matschfladen mutieren.
- Alternativ kannst du sie einfrieren: Zunächst lege die Gnocchi auf eine große Platte oder auf einen großen Teller, sodass sie sich nicht gegenseitig berühren. Gib sie dann für 1-2 Stunden in den Tiefkühler. So verhinderst du, dass die Teigklößchen nicht zu einem riesen Klumpen frieren. Danach kannst du sie in eine große Plastiktüte packen und bis zu 2 Monate im Eisfach aufbewahren.

Kann's jetzt endlich losgehen?

Noch nicht ganz. Bevor du loslegst, müssen wir noch ein paar Grundsatzfragen klären:

Gnocchi mit oder ohne Ei?

Solltest du vegan leben, hat sich die Frage natürlich schon erledigt. Es gibt zu diesem Punkt verschiedene Ansichten. Ich habe einen Teig mit und einen Teig ohne Ei zubereitet,

Gnocchi selber machen wie in Italien - Das Grundrezept

um den Unterschied festzustellen. Ja, es gibt einen. Der Teig mit Ei wird homogener, ist leichter zu verarbeiten und die Gnocchi behalten nach dem Kochen besser ihre Form. Allerdings werden sie mit Ei fester und nicht so schön fluffig wie ein mit einem Teig ohne Ei. Starte doch einfach mit einer Version mit Ei und wenn du den Dreh richtig raus hast, kannst du es ja mal ohne versuchen.

Gnocchi mit Rillen oder ohne?

Die Rillen in den Gnocchis sollen dafür sorgen, mehr Sauce aufzunehmen. Doch in meinen Augen schmecken beide Varianten – ob mit oder ohne – gleich gut. Es ist also eher eine persönliche Entscheidung, wie du es gerne hättest. Ich habe mir gedacht: „Ach, wo ich schon mal dabei bin“, und habe meinen Klößchen die Rillen verpasst. Wenn du dazu keine Lust oder Zeit hast, kannst du diesen Schritt auch ohne schlechtes Gewissen weglassen.

Original italienische Gnocchi – Das Grundrezept

Für deine Gnocchi brauchst du nur diese Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 Ei (Größe L)
- 1 EL Salz
- 100 g Mehl

Für die Zubereitung brauchst du:

- 1 großen Kochtopf
- 1 große Pfanne
- 1 Gabel
- 1 große Schüssel
- 1 saubere Arbeitsfläche
- 1 Schaumkelle
- 1 Kartoffelstampfer oder -Presse

- 1 -

Die Kartoffeln auf einer dicken Schicht Salz oder einem feinen Gitter auf einem Backblech bei 200 °C für ca. 50-60 Minuten in den Ofen geben. Danach lässt du die Kartoffeln am besten 10 Minuten abkühlen, sonst verbrennst du dir die Pfoten.

Nachdem sie etwas kühler geworden sind, legst du sie in ein Geschirrtuch (alternativ kannst du auch Küchenpapier dafür verwenden). Nach einem alten, italienischen Küchengeheimtipp kannst du die Kartoffeln so blitzschnell von der Haut befreien – reibe sie dazu einfach ein wenig zwischen dem Geschirrtuch hin und her. Sollte dir diese Anwendung nicht schmecken, kannst du die Haut natürlich auch mit einem kleinen Messer abziehen.



- 2 -

Optimal wäre es, die Kartoffeln dann durch eine Kartoffelpresse zu geben, um später im Teig keine Klumpen zu haben. Leider existiert sowas nicht in meiner Küche, daher habe ich es mit einem Kartoffelstampfer gemacht. Ist dann etwas mehr Arbeit, geht aber auch. Dabei solltest du nur beachten, die Kartoffeln wirklich, wirklich klein zu stampfen. Es sollten keine Klumpen mehr übrig bleiben. Dabei Acht geben, dass der Teig nicht zu sehr bearbeitet wird, da er sonst eine schleimige Konsistenz annimmt.

- 1 -

Gnocchi selber machen wie in Italien - Das Grundrezept



- 4 -

Hast du sie klein bekommen, gib das Salz, das Ei und fürs Erste 50 g Mehl hinzufügen. Welches Mehl du dazu verwendest, ist nicht so wichtig. Es funktioniert wunderbar mit ganz normalem Weizenmehl Typ 405. Am besten wäschst du dir deine Hände und verknetest alles grob per Hand miteinander. Bestreue deine Arbeitsfläche mit reichlich Mehl und gib den bröckeligen Kartoffelstampf darauf. Dann den Patzen zu einem luftigen Teigball kneten. Wenn der Teig zu stark klebt oder du das Gefühl hast, dass er zu wässrig ist, gib noch mehr Mehl dazu.



- 5 -

Dann kann's losgehen: Teile den Teig in vier große Stücke, diese dann jeweils nochmal in vier. Aus den 16 kleinen Teigbällchen formst du dann jeweils eine ca. 2 cm dicke Rolle. Je nach Geschmack kannst du sie dicker oder dünner rollen.



- 6 -

Jetzt kommst du deinen Gnocchi schon ganz nah – aus den Rollen je ca. 1-2 cm breite Stücke schneiden. Wenn du mit einer Fuhre fertig bist, bestreue die Stückchen mit ein bisschen Mehl.



- 7 -

Dann schnappst du dir eine Gabel und presst die Zinken einmal kurz in jedes kleine Stückchen, um die typische Form der Gnocchi zu bekommen. Wenn du ein kleiner Ästhet bist, runde die Ecken der Gnocchi-Teiglinge noch ab.

Gnocchi selber machen wie in Italien - Das Grundrezept



Wie wär's damit?

- 8 -

Jetzt ist Timing gefragt! Bringe einen großen Topf Salzwasser zum Kochen. Dann gibst du die Gnocchi vorsichtig hinein, sie werden zunächst auf den Grund sinken. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen (ca. nach 2 Minuten), nimm die frisch geschlüpften Gnocchi mit einer Schaumkelle heraus. Wenn du für vier oder mehr Personen kochst, portioniere sie und koch sie nach und nach. Sammle die Gnocchi dann in einem Sieb, sodass das Kochwasser abfließen kann.



- 9 -

Entweder du haust sie jetzt so wie sie sind in eine Sauce deiner Wahl, oder du brätst sie vor dem Servieren in etwas Olivenöl in einer großen Pfanne goldbraun an. Dem Gnocchi-Genuss sind keine Grenzen gesetzt – Guten Appetit!

Nach so viel Mühe hast du dir eine Belohnung verdient.