

Vegane Rezeptidee

„Vegane Gnocchi mit Mandelsauce“

Zutaten für 2 Personen:

200g mehligte Kartoffeln

1 El Maisgrieß

100g Mehl

je 1 Karotte, Zucchini, ½ Zwiebel

10 Kirschtomaten

je 1El gehackte Petersilie, weißes Mandelmus

100ml Hafermilch

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und kochen. Das Wasser abschütten und die Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen. Dann durch eine Presse drücken und mit dem Maisgrieß, Mehl und einer Prise Salz zu einem trockenem Teig verkneten und 20-30 Minuten ruhen lassen. Den Teig zu kleinen Kugeln formen und mit einer Gabel kurz andrücken damit die typische Gnocchiform entsteht. In kochendes Salzwasser geben, und gar ziehen lassen.

Die Karotte schälen, die Kirschtomaten halbieren. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Karotten und Zucchini in Rauten schneiden, zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und langsam bei wenig Hitze braten bis sie noch etwas Biss haben. Mit der Hafermilch aufgießen und das Mandelmus sowie die Tomaten zu geben. Alles aufkochen und mit Salz und Muskat abschmecken. Zuletzt nur noch die Gnocchi zu geben einmal umrühren und mit der Petersilie garnieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!