

GNOCCHI VEGAN



Selber gemachte Gnocchi dieses Mal in der veganen Variante überzeugen voll und ganz im Geschmack. Der Aufwand ist allerdings nicht zu vernachlässigen, aber das Ergebnis macht diesen wieder locker wett.

Zutaten:

- 900 g mehligkochende Kartoffeln
- 700 g Wasser
- 250 g Mehl
- 50 g veganer Aufstrich
- 1 TL Salz
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Kurkuma
- Speisestärke

Zubereitung:

Die Kartoffeln in kleinen Stücken in den Thermomix geben, das Wasser und Salz zugeben. Die Kartoffel für 17 Minuten bei 100 °C auf Stufe 1 mit Linkslauf kochen. Nach dieser Zeit den Messbecher abnehmen und dafür den Gareinsatz als Spritzschutz darauf stellen. Für weitere 3 Minuten bei 100 °C auf Stufe 1 mit Linkslauf kochen. Nach dieser Zeit gebe ich die Kartoffel in ein Sieb und lasse diese abkühlen.

Wenn die Kartoffel abgekühlt sind, gebe ich diese zurück in den Mixtopf. Dazu kommen nun das Mehl, veganer Aufstrich, Salz, Speisestärke und Kurkuma. Die Masse für 3 Minuten auf der Teigknetstufe zu einem homogenen Teig mischen, notfalls etwas Mehl zugeben.

Jetzt geht es ans Formen der Gnocchi. Dafür gebe ich auf meine Backmatte etwas Speisestärke. Ich nehme mir ein Stück Teig und rolle diesen auf der Speisestärke (diese verhindert das Ankleben) zu einer ca. 2 cm dicken Rolle. Davon steche ich mit dem Teigschaber jeweils ca. 1 cm breite Stücke ab und drücke diese mit einer Gabel flach. Damit entsteht das typische Muster.



Gnocchi vorbereitet

Nun geht es ans Kochen der Gnocchi. Dafür gebe ich ca. 2 Liter Wasser und etwas Salz in einen Topf und bringe das Wasser zum Kochen. Da wir einen Herd mit Kochsensor haben, ist es praktisch das Wasser auf 100 °C zu erhitzen. Das Kochfeld regelt die Temperatur perfekt automatisch. So bald das Wasser die Temperatur erreicht hat, gebe ich ungefähr ein Viertel der geformten Gnocchi in das Wasser und lasse die Gnocchi für ca. 3 Minuten köcheln. Danach mit einem Schaumlöffel die fertigen Gnocchi herausheben und zum Abtropfen in ein Sieb geben, etwas pflanzliche Margarine zufügen und vermischen. Diesen Kochvorgang mit den restlichen Gnocchi wiederholen. Dies ergibt ca. 700 g fertige Gnocchi. Ich koche die Gnocchi immer frisch, heißt, dass ich die gekochten Gnocchi gleich weiterverwende.