Freigärtner KG
Bayreuther Str. 43, 95500 Heinersreuth
Tel: 0921 90057-673
E-Mail: kontakt@freigarten-stein.de
https://www.freigarten-stein.de

DIE FREIGÄRTNER
Made by Nature, delivered by us

ökokiste
Einfach. Wertvoll.

02.10.2025

REZEPT DES MONATS

Süßkartoffel-Gnocchi mit Haselnussbutter und herbstlichem Salat

Zubereitungszeit: *ca. 45–60 Minuten*
Schwierigkeit: *mittel*

Zutaten:
Für 4 Personen
Für die Gnocchi:

- *1 kg Süßkartoffeln*
- *250 g Dinkelvollkornmehl*
- *1 Ei (Größe M)*
- *Salz*

- ***Für die Haselnussbutter:***
- *100 g Butter*
- *4 EL gehackte Haselnüsse*
- *1 Knoblauchzehe*
- *Salz, Pfeffer*
- *optional: Thymian*
- *frisch geriebener Parmesan*

Salat der Saison
Für das Dressing:

- *100 g Naturjoghurt*
- *2 EL Olivenöl*
- *2 EL Zitronensaft (oder Weißweinessig)*
- *1 TL Honig oder Ahornsirup*
- *Salz und Pfeffer nach Geschmack*

Zubereitung

1. *Die Süßkartoffeln schälen und entweder ganz oder halbiert kochen. Etwas abkühlen lassen, anschließend mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und weiter auskühlen lassen. Für die weitere Verarbeitung sollten die Kartoffeln warm sein, aber nicht mehr dampfen.*
2. *Das Mehl über die Süßkartoffeln streuen, das Ei hinzufügen und alles zügig und vorsichtig zu einem Teig vermengen. Den Teig nicht zu lange kneten und anschließend eine halbe Stunde ruhen lassen.*
3. *Den Salat waschen und in einer Salatschleuder trocknen. Für das Dressing alle Zutaten gut vermengen und kurz durchziehen lassen. Vor dem Servieren über den Salat geben.*
4. *Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Anschließend die Butter dazugeben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Eine ganze Knoblauchzehe kurz mitdünsten und danach wieder entfernen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und – falls gewünscht – Thymian abschmecken.*
5. *Den Gnocchiteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen und in Stücke schneiden – etwa so groß wie eine kleine Walnuss.*
6. *In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Gnocchi hineingeben, falls nötig portionsweise. Sobald sie an die Oberfläche steigen, noch etwa 30 Sekunden ziehen lassen und dann mit einer Schaumkelle herausnehmen.*
7. *Die Gnocchi in die Pfanne zur Haselnussbutter geben und kurz darin schwenken. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.*