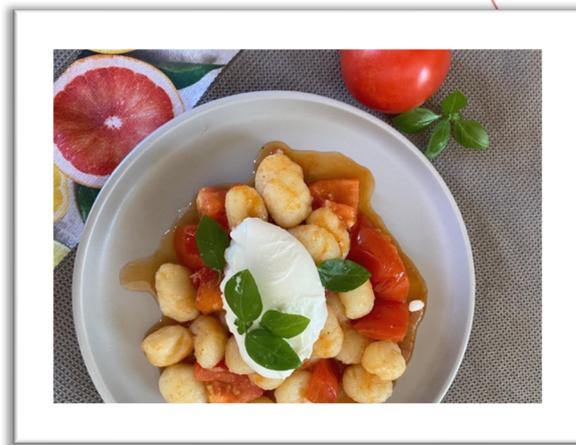


KOCH REZEPT

DES MONATS

Juli 2025

Tomaten-Burrata Gnocchi



Deine Zutaten

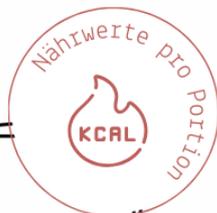
- 1 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenpüree
- 300 g Tomaten
- 300 g Gnocchi
- 200 g Burrata
- Basilikum
- Salz, Pfeffer

Für die Gnocchi:

- 400 g Kartoffel (mehlig)
- 65 g Mehl
- 65 g Hartweizengrieß
- 1 Stk. Ei

Menge für 2 Portionen

Nährwerte pro Portion: 581 kcal/
17,8 g EW/29,2 g Fett/62 g KH =
ca.6 KE



Die Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gepressten Knoblauch und Tomatenpüree darin anbraten. Tomaten vierteln, hinzufügen und ca. 5 Minuten mitdämpfen.

Zubereitung der Gnocchi (bei Verwendung von Fertigware):

Gekaufte Gnocchi nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser ziehen lassen. Anschließend abtropfen lassen und mit der Tomatensauce vermengen.

Die Gnocchi mit Basilikum und Burrata servieren.

Rezept für selbstgemachte Gnocchi:

Kartoffeln mit der Schale garen, ausdampfen lassen und schälen. Die noch warmen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl, Grieß und Ei hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Anschließend aus dem Teig kleine Nockerl (Gnocchi) formen. In siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Abseihen und wie oben beschrieben mit der Tomatensauce servieren.

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen