



Rote Bete Gnocchi

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Portionen):

4 Kartoffeln, 1 Rote Bete, 1 Zucchini, 1 Handvoll Cashewnüsse, 150 g Mehl, 100 g Hartweizengrieß, 1 TL Johannisbrotkernmehl, 2 Schalotten, 1 bisschen Muskat, 1 bisschen Kala Namak, 1 bisschen Pfeffer, Senfkörner, Rosmarin

Zubereitung:

1. Die Cashewnüsse zu Beginn in Wasser einlegen. Die Kartoffeln schälen und kochen. Die Rote Bete ebenfalls schälen, in Stücke schneiden und in einem separaten Topf garkochen. Die gekochten Kartoffeln abgießen und in einer Schüssel stampfen. Das Mehl, Hartweizengrieß und Johannisbrotkernmehl untermischen und mit den Händen durchkneten. Den Teig beiseite stellen.
2. Die Rote Bete abgießen und in einem Mixbehälter fein pürieren. Anschließend die Rote Bete zu den Kartoffeln geben. Mit Muskat und etwas Salz würzen und nochmals durchkneten. Sollte der Teig zu sehr kleben, etwas Mehl nachgeben.
3. Eine Arbeitsfläche mit ausreichend Mehl bestreuen und aus dem Teig kleine Kugeln formen. Die Kugeln in Mehl wälzen und mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi etwas Salzwasser kurz abkochen. In einer Pfanne die Gnocchi mit dem Rosmarin fein anbraten.
4. Die Zucchini in feine Scheiben schneiden oder mit der Reibe in dünne Streifen reiben. Die Schalotten fein würfen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zucchinistreifen darin anbraten. Die Schalotten hinzugeben und glasig dünsten. Währenddessen die Cashewnüsse abgießen und sehr gut abspülen. In einem Mixer mit 250ml Wasser, Kala Namak Salz, Senfkörnern, Muskat und Pfeffer würzen und alles gut mixen. Weg mag, kann noch 1 TL Senf dazugeben. Die Sauce zu den Zucchinistreifen geben und zusammen mit den Gnocchi servieren.



Viele weitere tolle
Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch
Guten Appetit