

Rezept

Gnocchi mit Ofengemüse

Ein Rezept von Gnocchi mit Ofengemüse, am 01.07.2026

Zutaten

600 g kleinere mehligkochende Kartoffeln	400 g Süßkartoffeln
400 g Kirschtomaten	3 Zwiebeln
3 EL Olivenöl	Salz
½ TL Chiliflocken	60 g Dinkelgrieß
Dinkelgrieß zum Arbeiten	1 Ei (L)
80 g Dinkelvollkornmehl	1 TL gemahlene Kurkuma
frisch geriebene Muskatnuss	1 EL Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 11 g F, 12 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Kartoffeln und Tomaten waschen. Süßkartoffeln und Zwiebeln schälen, die Süßkartoffeln in ca. 1 cm große Würfel und die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten mit einer Gabel einstechen. Süßkartoffeln, Zwiebeln, Tomaten, Öl, Salz und Chiliflocken in einer feuerfesten Form (ca. 24 × 20 cm) mischen. Die Form auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen, mit den Kartoffeln umlegen und alles im heißen Ofen (Mitte) in 40-50 Min. weich garen.
2. Wenn die Kartoffeln gar sind, diese aus dem Ofen nehmen. Das Gemüse weiterschmoren lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Die Kartoffeln pellen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und ausdampfen lassen. Grieß, Ei und so viel Mehl mit den Händen kurz unterkneten, dass ein weicher Teig entsteht. Diesen mit Salz, Kurkuma und Muskat abschmecken.
3. Salzwasser zum Kochen bringen. Ist der Teig zu weich, noch etwas Mehl zugeben. Den Teig zu etwa 2 cm dicken Rollen formen, dazu etwas Grieß auf die Arbeitsfläche streuen. Die Rollen in 2 cm lange Stücke schneiden. Mit den Zinken einer Gabel das typische Rillenmuster hineindrücken. Gnocchi ins kochende Salzwasser geben und dann nur noch leicht köcheln lassen. Wenn die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Den Backofengrill einschalten. Das Süßkartoffelgemüse kurz auf der 2. Schiene von oben im Backofen grillen, bis es bräunt, dann mit Honig abschmecken und zu den Gnocchi reichen.