Rezept

Kürbisgnocchi mit Chiasamen

Ein Rezept von Kürbisgnocchi mit Chiasamen, am 23.08.2025

Zutaten

1 kg	Hokkaidokürbis
30 g	Chia-Samen
	Salz
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Salbei
	Teffmehl zum Arbeiten
5 EL	Olivenöl
140 g	Teffmehl
	1 Prise
1 Stück	frischer Meerrettich (ca. 5 cm)
2 EL	Oliven (in Rohkostqualität)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Den Kürbis vierteln, schälen und entkernen. Das Kürbisfleisch grob würfeln, mit 1 EL Öl in eine Auflaufform geben, abdecken und im Backofen (Mitte) ca. 30 Min. garen. Danach den Kürbis offen ca. 15 Min. trocknen lassen. Herausnehmen, 500 g Kürbisfleisch durch eine Kartoffelpresse drücken. Chiasamen im Blender mahlen. Mit Teffmehl unter das Kürbispüree kneten. Mit Salz und Muskat kräftig würzen.

2. Salzwasser aufkochen. Kürbisteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Strängen rollen, diese in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und 3 - 4 Min. in siedendes Salzwasser geben, bis sie nach oben steigen. Dann die Gnocchi bei kleiner Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Meerrettich schälen. Die Salbeiblätter abreiben und 1- bis 2-mal durchschneiden.

3. Die Gnocchi abtropfen lassen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Salbei darin in ca. 1 Min. knusprig ausbacken. Salbei herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gnocchi und Oliven im Salbeiöl schwenken, sofort anrichten. Mit Schnittlauchröllchen und Salbei bestreuen. Den Meerrettich über die Gnocchi reiben.