

Rezept

Mediterrane Gnocchi mit Maisgrieß

Ein Rezept von Mediterrane Gnocchi mit Maisgrieß, am 18.12.2025

Zutaten

1 kg mehligkochende Kartoffeln	150 g Polenta (Maisgrieß)
6 Eigelb	120 g helle Mehlmischung plus etwas mehr zum Arbeiten
frisch geriebene Muskatnuss	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel
1 große Knoblauchzehe	1 kleine Aubergine
4 kleine Möhren	1 Zweig Thymian
1 EL Öl	800 g stückige Tomaten (aus der Dose)
1 TL fein geschnittene Basilikumblätter	40 g Parmesanspäne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, in kochendem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. garen, dann abgießen, kalt abschrecken, schälen, durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken (Bild 1) und kurz ausdampfen lassen. Die Polenta in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer kurz mixen. Polenta, Eigelbe, Mehlmischung, 1 Prise Muskat, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben und alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten.
2. Den Teig 15 Min. quellen lassen, dann in sechs Portionen teilen und diese mit bemehlten Händen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen. Die Rollen in 2 cm lange Stücke schneiden (Bild 2).
3. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen. Aubergine waschen und putzen. Möhren putzen und schälen. Das Gemüse klein würfeln. Thymian kalt abrausen.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen und Aubergine, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie beginnen Farbe anzunehmen. Möhren zugeben und noch ca. 1 Min. mit anschwitzen. Tomaten und Thymianzweig zugeben, die Sauce aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Min. köcheln lassen. Den Thymian entfernen und die Sauce salzen und pfeffern.
5. In einem großen Topf reichlich kochendes Salzwasser zum Kochen bringen, die Gnocchi darin in 2-3 Min. gar ziehen lassen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben (Bild 3), mit der Tomatensauce mischen und mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren (Bild 4).