

## Rezept

# Möhren-Petersilien-Gnocchi mit Chili-Käse-Sauce

Ein Rezept von Möhren-Petersilien-Gnocchi mit Chili-Käse-Sauce, am 31.05.2026

## Zutaten

<b>700 g</b> mehligkochende Kartoffeln	Salz
<b>300 g</b> Möhren	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>40 g</b> Kürbiskerne	<b>2</b> Eigelb (Größe M)
<b>100 g</b> feiner Hartweizengrieß	<b>100- 150 g</b> 100-150 g Mehl (Type 450)
schwarzer Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
Olivenöl für die Form	<b>120 g</b> würziger Käse (z. B. Bergkäse, Cheddar oder reifer Gouda)
<b>100 ml</b> Gemüsebrühe	<b>200 g</b> Sahne
<b>60 g</b> Frischkäse	schwarzer Pfeffer
<b>1/2 TL</b> ½ TL Cayennepfeffer oder Chiliflocken (z. B. Piment d' Espelette)	frisch geriebene Muskatnuss

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 702 kcal, 37 g F, 25 g EW, 67 g KH

## Zubereitung

1. Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in Salzwasser etwa 20 Min. garen. Abgießen, etwas ausdampfen, durch die Presse drücken und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Möhren schälen und fein raspeln. In ein Sieb geben, etwas salzen und 10 Min. stehen lassen, danach mit Küchenpapier kräftig ausdrücken. Die Petersilie abbrausen und trocken tupfen. Einige Blättchen ganz lassen, den Rest hacken. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie sich etwas aufblähen. Auf einem Teller abkühlen lassen und fein hacken.
3. Kartoffeln, Möhren, Petersilie, Kürbiskerne, Eigelbe und Grieß vermischen, so viel Mehl zugeben, dass ein lockerer, nicht mehr klebriger Teig entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Aus dem Teig gleichmäßige Rollen formen, diese in Stücke schneiden und mit einer Gabel die typische Gnocchiform hineindrücken.
5. Den Ofen auf 80° vorheizen. Eine ofenfeste Form leicht ölen und in den Ofen stellen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Die Gnocchi portionsweise in das gerade siedende Wasser geben. Wenn sie nach 3-4 Min. an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und im Ofen warm halten.

6. Für die Sauce den Käse reiben. Die Brühe mit der Sahne aufkochen, den Käse einrühren und unter Rühren schmelzen. Frischkäse zugeben, die Sauce cremig einkochen, mit Pfeffer, Cayennepfeffer oder Chiliflocken und Muskatnuss würzen.
- 
7. Die Gnocchi mit der Chili-Käse-Sauce anrichten und mit den Petersilienblättchen bestreuen.