

## Rezept

# Polenta-Gnocchi

Ein Rezept von Polenta-Gnocchi, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>200 g</b>	Borlotti-Bohnen	<b>300 ml</b>	Milch
<b>750 ml</b>	Gemüsebrühe	<b>150 g</b>	Instant-Polenta
<b>4 EL</b>	Butter	<b>3 EL</b>	frisch geriebener Pecorino
	Salz		frisch geriebene Muskatnuss
<b>1</b>	Zwiebel (ca. 200 g)	<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>je 100 g</b>	Lauch und Staudensellerie	<b>3 EL</b>	Olivöl
<b>1 große Dose</b>	Tomaten (480 g Abtropfgewicht)	<b>1</b>	Lorbeerblatt
<b>4 EL</b>	gehackte Basilikumblättchen		Cayennepfeffer
<b>4 EL</b>	gehobelter Pecorino		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

## Zubereitung

1. Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und in einem Topf mit reichlich frischem Wasser aufkochen. Dann zugedeckt bei mittlerer Hitze in 1-2 Std. garen. Bohnen abgießen und abtropfen lassen.
2. Milch und 350 ml Brühe in einem Topf aufkochen, Polenta dazugeben und unter Rühren bei kleiner Hitze in 1-2 Min. garen. 2 EL Butter und geriebenen Pecorino unterrühren. Polenta mit Salz und Muskat würzen, vom Herd nehmen und zugedeckt mindestens 5 Min. ziehen lassen.
3. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch und Staudensellerie putzen, waschen und in feine Streifen beziehungsweise Scheibchen schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Staudensellerie darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Min. andünsten.
4. Die Tomaten dazugeben und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Bohnen, 400 ml Brühe, Lorbeerblatt und Basilikum untermischen. Alles mit Salz und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. köcheln lassen.
5. Polentamasse mit zwei Teelöffeln zu Nocken formen. 1 EL Öl und übrige Butter erhitzen, die Nocken darin bei kleiner Hitze 3-4 Min. braten. Gnocchi mit Sauce und übrigem Pecorino servieren.