

Rezept

Rote-Bete-Gnocchi in Gemüserahm

Ein Rezept von Rote-Bete-Gnocchi in Gemüserahm, am 10.06.2026

Zutaten

300 g Rote Bete	750 g kleine mehligkochende Kartoffeln
500 g Steckrübe	1 Stange Lauch (ca. 200 g)
85 g Speisestärke	1 Ei (M)
Salz	frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Butter	Pfeffer
1 rotschaliger Apfel (z. B. Elstar)	100 ml trockener Weißwein
200 g Sahne	frisch gepresster Zitronensaft
2 geräucherte Forellenfilets	4 TL Rote-Bete-Sprossen (ersatzweise Radieschen sprossen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Rote Bete in kochendem Wasser 50-60 Min. garen. Inzwischen die Kartoffeln waschen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backblech mit Alufolie auslegen. Die Kartoffeln auf das Backblech legen und im Ofen (unten, Umluft 180°) ca. 35 Min. garen.
2. Inzwischen die Steckrübe schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne fein würfeln.
3. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, kurz ausdämpfen lassen, dann schälen. Rote Bete abgießen, abschrecken, schälen, in Stücke schneiden und pürieren. Rote Bete und Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. 80 g Stärke und das Ei gründlich unterarbeiten. Die Masse mit 1 TL Salz und Muskat würzen.
4. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 32 große Gnocchi formen. Die Hälfte der Gnocchi in siedendem Wasser 15 Min. garen. Fertige Gnocchi herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen. Übrige Gnocchi ebenso garen.
5. Inzwischen die Butter in einem großen Topf erhitzen, Steckrübenwürfel darin bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch zugeben und 5 Min. mitdünsten. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 TL Stärke mit 2 EL Wasser glatt verrühren und zum Gemüse geben. Gemüse unter Rühren mit Wein und Sahne ablöschen. Aufkochen, Apfelwürfel zugeben und 3 Min. köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. Die Forellenfilets in 1 cm breite Streifen schneiden. Gnocchi und Gemüserahm auf Tellern anrichten, die Forellenfilets daraufgeben und mit Rote-Bete-Sprossen bestreuen.