

Rezept

Süßkartoffel-Gnocchi mit Thymian

Ein Rezept von Süßkartoffel-Gnocchi mit Thymian, am 29.06.2026

Zutaten

400 g Süßkartoffeln	Salz
1 Ei	1 TL getrockneter Thymian
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
300 g Mehl (circa)	2 EL Butter zum Schwenken (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 360 kcal, 3 g F, 11 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und zugedeckt in wenig leicht gesalzenem Wasser in 12-15 Min. weich garen. Das Wasser abgießen und die Süßkartoffeln im Topf mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Etwas abkühlen lassen.
2. Das Ei, den Thymian, Pfeffer und Muskatnuss unterrühren, dann nach und nach den Großteil des Mehls. Der Teig soll nicht mehr stark kleben, darf aber auch nicht zu trocken und fest sein.
3. Den Teig in vier Portionen teilen und auf der gut bemehlten Arbeitsfläche zu gut daumendicken Rollen formen. Die Rollen mit einem bemehlten Messer in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und diese mit einer bemehlten Gabel leicht eindrücken, um die typischen Gnocchi-Rillen zu erhalten.
4. Reichlich Salzwasser in einem breiten Topf aufkochen. Etwa die Hälfte der Gnocchi hineingeben und ca. 5 Min. in leicht siedendem Wasser köcheln lassen, bis sie oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Die restlichen Gnocchi ebenso garen, herausheben und abtropfen lassen. Nach Belieben die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gnocchi kurz darin schwenken.