

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kürbisgnocchi

500 g Netto Hokkaidokürbis klein würfeln, (b. Hokkaido-
kürbis kann man gewöhnlich d. harte Schale mitverwenden (z. B.:
Kürbissuppe) hier aber unbedingt schälen!) und in
2 Ei Rapsöl anschwitzen, dann
wenig Wasser angiessen u. 10 Min. köcheln
lassen. Danach m. d. Pürierstab
pürieren u. z. „Trocknen“ einige
Stunden stehen lassen. Muß es
schnell gehen, Topf m. d. pür.
Kürbis i. Backofen b. Heißl.
160° C ca. 10 Min. ohne Deckel
„trocknen“ lassen, würzen:
sodann
und
und
unterkneten. Teig in 4 Portionen
teilen u. auf bemehltem Brett je
1 Rolle formen u. m. einem
Messer schräg in mind. 1 cm
breite Stücke schneiden, m.
einer Gabel flach drücken u. in
garen (nicht kochen! Ohne
Deckel!) wenn d. Gnocchi oben
schwimmen, sind sie fertig.

Gesamt: 733,8 kcal : 4 = 183 kcal

: 5 = 147 kcal

18,95 g Ballaststoffe : 4 = 4,74 g Ballaststoffe

: 5 = 3,79 g

Dazu: - frisch gerieb. Parmesan

- oder: Salbeibutter

- und einen gemischten Blattsalat