

GNOCCHI MIT PAK CHOI – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Hallo meine Lieben, ihr sucht Ideen, wie ihr Reste aus eurem Kühlschrank oder eurer Vorratskammer zu einem leckeren Gericht zaubern könnt, dann habe ich heute wieder etwas für euch. In meinem Kühlschrank fand ich noch Gnocchi und 2 kleine Pak Choi. Tomaten, Chili und Knoblauch gehören zu meinen Basics. Daraus zaubere ich in kurzer Zeit eine leckere Gemüsepfanne.

Zutaten für 2 Personen:

- etwa 200 g Gnocchi
- 2 Pak Choi
- 1 Risper Party Tomaten
- etwa 60 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe, 1 Frühlingszwiebel
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili
- optional Zitrone

Zubereitung:

Gemüse schneiden, Käse grob raspeln. Zwiebel, Knoblauch und die Stiele vom Pak Choi anbraten. Chili und Tomaten dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Blätter und Gnocchi in das Tomaten-Sugo geben. Das ganze nochmals 5 Minuten köcheln. Jetzt anrichten und mit Parmesan und Petersilie servieren.

Tipps: Statt Pak Choi könnt ihr auch Mangold oder Spinat verwenden. Wer keinen Parmesan zur Hand hat, könnte Schmand, Saure Sahne oder Creme Fraiche verwenden. Wir haben noch eine Scheibe Zitrone mit gebraten. Diese gibt dem Gericht eine frische Note.

Diese Rezepte könnten auch interessant für euch sein: [Gnocchi mit Pesto](#), [Leckerer Salat aus Gnocchi](#)

Ich freue mich auf euer Feedback und wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr

LECKERER SALAT AUS GNOCCHI

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Kennt ihr das, dass immer etwas übrig bleibt? Gestern hatte ich nach langer Zeit mal wieder Gnocchi selbst gemacht. UND sie sind nicht alle geworden. Ja, da ich dies bewusst so mache, gibt es daraus noch eine zweite Mahlzeit. Entweder mit einer anderen Soße oder wie heute in meinem Fall wird ein Salat daraus.

Zutaten:

- Gnocchi
- 10 Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Pesto
- 1 Handvoll Salat (Rucola)
- Parmesan nach Bedarf
- Basics: Salz, Pfeffer, Butter oder Öl

Zubereitung:

1 Esslöffel Butter in einer Pfanne auslassen und die Gnocchi von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, darin gewürfelten Knoblauch und Tomaten zergehen lassen. Das Ganze in einer Schüssel mit den Gnocchi vermengen. Nun geriebenen Parmesan und 2-3 Esslöffel Pesto dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf etwas Öl dazu geben. Fertig ist der Salat. Ihn kann man warm und auch kalt genießen. Ich zeige euch auf meinem YouTube Kanal, wie einfach dieser Salat zubereitet ist.

Tipps: ihr könnt alles, was euch schmeckt für den Salat verwenden. Er eignet sich auch gut zum Lunch. Gnocchi kann man gut vorbereiten und einfrieren. Ich liebe diese kleinen Kartoffelbällchen.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gnocchi und Kürbisgnocchi mit Pilzsoße](#)

Viel Freude beim Zubereiten,

eure Karin Knorr

KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Es ist Kürbiszeit und ich hatte Lust, etwas Neues auszuprobieren. Also nahm ich Kartoffeln, einen Hokkaido, Champignons und die Kamera. Seht selbst, was dabei herausgekommen ist.

Zutaten für 4-6 Personen

- 5-6 mittelgroße (mehligkochende) Kartoffeln
- 250 g Hokkaido
- 2 Eigelbe
- 300 g Mehl
- Basics: Salz, Pfeffer, Öl
- 1 Handvoll Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Schmand
- 1 Handvoll Rucola

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale kochen und danach schälen. Hokkaido entkernen, waschen und in Würfel schneiden. 10-15 Minuten dämpfen. Die Kartoffeln, den Kürbis, das Eigelb und das Mehl miteinander verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Nun die Zwiebel und die Pilze in Ringe schneiden. In eine heiße Pfanne Öl geben und die Zwiebel kurz andünsten. Nach 2-3 Minuten die Pilze dazugeben, Schmand unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Rucola unterheben. Den Teig durchkneten (eventuell noch etwas Mehl zugeben), zu einer Rolle formen und mit der Gabel 2 cm lange Stücke abtrennen. Die Gnocchi in das kochende Wasser geben. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen (etwa 5 Minuten) sind sie fertig und können mit den Pilzen angerichtet werden.

Tipps: Statt Mehl kann man auch Hartweizengrieß und Kartoffelstärke nehmen (ca. 100g / 50g). Auch schmecken die Gnocchi an Salbeibutter oder Pesto oder in einer Gemüsepfanne oder, oder... Die übrig gebliebenen Gnocchi kann man gern einfrieren. Im Kühlschrank halten sie sich auch etwa 5 Tage.

Gesundheitstipps: Ganz nebenbei sollte ich noch erwähnen, dass der Kürbis viele wertvolle Inhaltsstoffe hat. Unter anderem die Vitamine A, B, E und C sowie die Mineralstoffe Zink, Kalium, Kalzium, Eisen....

Diese Rezepte könnten auch interessieren: [Nudeln an Kürbisgemüse](#)

Viel Freude beim Nachkochen wünsche ich,

eure Karin Knorr

GNOCCHI MIT GRÜNEM PESTO – selbstgemacht

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Ich liebe den Sommer und vor allem die große Auswahl an Obst, Gemüse und Kräutern. Da wir im Moment keinen eigenen Garten haben, gehe ich samstags gern auf den Markt und lass mich treiben. Dieses Mal wollte ich jedoch Gnocchi selbst zubereiten und suchte gezielt nach den Zutaten. Wir brauchen hierfür weder teure Küchengeräte noch viel Zeit.

für 4 Personen:

- 1 Kilo mehlig kochende Kartoffeln
- ca. 200 – 300 g Dinkelmehl
- 1 Eigelb
- [1 Bund Kräuter](#) (Petersilie, Basilikum...)
- Olivenöl
- Pinienkerne oder Nüsse nach Wahl
- Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen und etwas abkühlen lassen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder auch sehr fein stampfen. Jetzt nach und nach Mehl und das Eigelb unterkneten. Den Teig vierteln und jedes Teil in 1 cm dicke Rollen formen. Mit dem Messer in 2-3 cm Stücke schneiden und in

kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen sind sie fertig.

Für das Pesto habe ich einen Pürierstab verwendet. Als erstes den Käse reiben und beiseite stellen. In einem hohen Gefäß die Kräuter und Öl mit dem Stab pürieren nach und nach die Nüsse und den Käse eventuell auch noch Öl dazugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Das Pesto mache ich immer so einfach aus der Hand. Alles, was ich da habe, kommt hinein. Man kann auch Spinat und Knoblauch verwenden.

Diese Rezepte wären auch etwas für euch: [Gnocchi – Salat, Kürbis-Gnocchi](#)

Viel Freude beim Zusehen und Nachkochen.

Eure Karin Knorr

HERBSTLICHER GENUSS – Meine Lieblingsrezepte mit Kürbis

geschrieben von Karin Knorr | 15. August 2019



Hallo meine Lieben,
der Sommer verabschiedet sich langsam, der Herbst steht in den Startlöchern und das Laub schimmert gelb, orange und braun. Diese Farben erinnern mich direkt an die vielen, leckeren Kürbis-Sorten. Sie haben jetzt Saison. Ich mochte als Kind den Kürbis gar nicht. Doch jetzt kann ich nicht genug davon bekommen. Viele gestalten an Halloween die Kürbisse zu „bösen“ Fratzen und stellen sie mit Lichtern vor die Tür, um Geister zu vertreiben. Dieser Brauch stammt ursprünglich aus Irland, wurde jedoch später heiter in Amerika und Frankreich gefeiert. Ich esse ihn doch lieber.

Ich habe fünf leckere Gerichte mit Kürbis für euch:

- [Kürbis Pasta](#) – immer wieder eine leckerer Alternative zur Tomatensoße.
- [Kürbis Salat mit Tomaten](#) (und Feta) – hier läuft mir schon beim Aufschreiben das Wasser im Mund zusammen, so lecker.
- [Kürbis Gnocchi mit Champignons](#) – macht ein wenig Arbeit, ist auch richtig gut. Ich bereite immer mehr zu und friere die Gnocchi als Vorrat

ein.

- [Hokkaido Suppe](#) – einfach, schnell und lecker.
- [Kürbisbrot](#) – mache ich immer wieder gern.

Tipps: Bereitet gern Kürbismus vor und verarbeitet es unter anderem in meinen Brotrezepten, Müsli, Porridge oder Smoothie. Wer es mag, kann viele meiner Gerichte mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl aufpeppen.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido zum Beispiel ist sehr vitalstoffreich. Besonders die Schale hat es in sich. Noch ein Grund, die Schale mitzuessen, denn sie enthält extra viel Beta-Karotin! Außerdem hat Kürbis Vitamin A, B1, B2 und B6, Vitamin C und E sowie Folsäure, Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor zu bieten. Mit dieser Kraft schützt er unser Immunsystem und wirkt antioxidativ. Ballaststoffe und wenige Kohlenhydrate machen den Kürbis zu einem Superfood.

Welche Kürbisgerichte esst ihr am Liebsten? Schreibt mir gern, darüber freue ich mich.

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin