

Gnocchi mit Tomatenragout

Zutaten für die Gnocchi (für 4 Personen):

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 125 g Dinkelmehl
- 75 g Dinkelgrieß
- 2 Eigelb
- 30 g braune Butter
- 1 Stange Lauch
- 50 g geriebener Pecorino
- 1 Bio-Zitrone
- einige Blätter Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Kartoffeln am Vortag kochen, pellen und noch warm durch eine Presse drücken. Abgedeckt über Nacht kühl stellen.

Butter erhitzen, bis sie leicht braun wird und nussig duftet. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Die Kartoffeln mit Eigelb, Dinkelmehl, Grieß und der lauwarmen Butter vermengen. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Nicht zu fest kneten, da der Teig sonst zu klebrig wird. Den Teig vierteln und zu langen Würsten von etwa 2 cm Durchmesser ausrollen. Mit einem Teigschaber oder Messer etwa 2-3 cm breite Gnocchi abstechen.

Wasser erhitzen und kräftig salzen. Die Gnocchi im leicht sprudelnden Wasser so lange garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und auf einer Fläche verteilen, damit sie nicht zusammenkleben.

Lauch putzen und die hellgrünen und weißen Teile der Stange in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchstücke vorsichtig anbraten. Die Gnocchi hinzufügen und einige Minuten bei mäßiger Hitze bräunen.

Zutaten für das Tomatenragout:

- 8 mittelgroße Flaschentomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 TL Honig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Die Stielansätze der Tomaten entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei milder Hitze etwa 5 Minuten schmoren. Knoblauch ebenfalls kurz rösten, dann die Tomaten hinzufügen. Die Fenchelsamen hacken, mit Salz, 1 guten Portion Olivenöl und etwas Honig zu den Tomaten geben. Alles vermengen und bei milder Hitze einige Minuten köcheln lassen. Die Tomaten sollen nicht gänzlich zerfallen, sondern noch etwas Struktur haben. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Gnocchi servieren.

Nährwerte (pro Portion):

circa 505 kcal, 16 g Eiweiß, 20 g Fett, 60 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 12.02.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen