

Gnocchi mit Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen:

800 g mehlig kochende Kartoffeln

200 g Mehl

2 EL Parmesankäse, gerieben

1 Ei

Salz, Muskat, Pfeffer

500 g Tomaten

1 Zwiebel

1 EL Öl

1 Knoblauchzehe

Basilikum, Thymian, Rosmarin

2 EL Tomatenmark

Zubereitung:

- Kartoffeln in der Schale garen, pellen, pressen und kalt werden lassen.
- Das Mehl, den Käse, das Ei, Salz, Pfeffer und Muskat unter die Kartoffelmasse mischen und alles zu einem Teig verarbeiten.
- Topf mit Wasser aufheizen.
- Auf einer bemehlten Unterlage aus der Kartoffelmasse Rollen mit einem Durchmesser von ca. 2 cm formen, im Abstand von ca. 3 cm mit dem Messer abschneiden und die einzelnen Gnocchi mit der Gabel ein wenig platt drücken, dass sich ein Rillenmuster zeigt.

- Zwiebel und Tomaten in Würfel schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Zwiebel andünsten, Tomaten dazugeben und ebenfalls andünsten.
- Die restlichen Zutaten zur Soße geben und abschmecken.
- Wenn Sie sich mit der Kloßkonsistenz unsicher sind machen Sie einen Probe-Gnocchi.
- Gnocchi im kochenden Wasser 5 Minuten leicht köcheln, abschütten und mit der Soße servieren.
- Sie können den Parmesan statt in die Gnocchi auch über die Soße streuen.

Info: Im Winter können Sie auch mal Tomaten aus dem Tetrapak oder der Dose verwenden, somit die im Sommer gereiften Früchte mit ihrem wichtigen Lycopin einfangen.

Lycopin gehört zu den Carotinoiden und schützt den Körper vor freien Radikalen. Auch in Tomatenmark ist es in großen Mengen enthalten.

Ansonsten sollte frisches Gemüse oder Tiefkühlware die erste Wahl sein.

Pro Portion: 405 Kcal, 7 g Fett, 60 g KH, 15 g EW