

## Griess-Gnocchi

Vor- und zubereiten: ca. 55 Min.  
Kühl stellen: ca. 30 Min.  
Gratinieren: ca. 30 Min.  
Für eine weite ofenfeste Form von ca. 1½ Litern, gefettet  
Beilage für 4 Personen

7 dl **Milch**  
2 Esslöffel **Butter**  
wenig **Muskat**  
1 Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**  
150 g **Hartweizengriess**

zusammen in einer Pfanne aufkochen  
einrühren, unter Rühren bei kleiner Hitze  
zu einem dicken Brei köcheln, Pfanne  
von der Platte nehmen, zugedeckt ca.  
10 Min. quellen lassen

2 Esslöffel **geriebener Parmesan**  
1 **Ei**, verklopft

darunterrühren

**Ausstreichen:** Den heissen Griessbrei mit einem breiten Spachtel auf  
einem kalt abgespülten Blechrücken ca. 2 cm dick ausstreichen, Spachtel  
dabei immer wieder kalt abspülen, die Oberfläche wird dadurch glatt.  
Auskühlen, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

**Ausstechen:** Bild 1.

**Einschichten:** Griessresten in der vorbereiteten Form verteilen. Gnocchi  
ziegelartig darauflegen.

2 Esslöffel **Butter**, flüssig  
3 Esslöffel **geriebener Parmesan**

Gnocchi damit bestreichen  
darüberstreuen

**Gratinieren:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten  
Ofens.

**Pro Person:** 22 g Fett, 15 g Eiweiss, 34 g Kohlenhydrate, 1658 kJ (396 kcal)

### Tipp

Als Hauptgericht doppelte Menge zubereiten, Tomatensauce dazu servieren.

### Verfeinern

1 Esslöffel Salbei, fein geschnitten, mit dem Parmesan unter die Masse  
mischen.

### Weizen

**Beschreibung:** Weizen ist weltweit das wichtigste Getreide. Die Vorfahren  
waren Emmer und Einkorn.

**Verwendung:** ganze gekochte Körner in Salat. Schrot für Müesli, Suppen,  
Brei, Auflauf. Flocken, Mehl für Brot, Gebäck. Hartweizengriess für Teigwa-  
ren. Kleie für Müesli und Joghurt.

**Einweichen:** ganze Körner 5–6 Std. Schrot ca. 1 Std.

**Kochen:** ganze Körner ca. 1 Std. Schrot 10–15 Min.

**Quellen lassen:** ca. 30 Min.



1  
Mit einem kalt abgespülten  
Ausstecher Rondellen oder  
Halbmonde ausstechen,  
Ausstecher dabei immer  
wieder kurz in kaltes Wasser  
tauchen, damit die Griess-  
masse nicht daran kleben  
bleibt.

**Schneller:** Griessmasse in Vier- oder Dreiecke schneiden.



2  
**Tomaten-Oliven-Gnocchi**  
Gnocchi-Masse zubereiten,  
nur ¾ TL Salz verwenden.  
Mit dem Parmesan und  
Ei 100 g **Tomaten in Öl**, ab-  
getropft, grob gehackt,  
und 25 g **entsteinte grüne**  
**Oliven**, grob gehackt,  
unter die Masse mischen. Masse ausstreichen und  
auskühlen. In Vierecke schneiden, einschichten.  
**Gratinieren:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 220 Grad  
vorgeheizten Ofens.