Glutenfreie Küche

Selbst gemachte Gnocchi schmecken einfach am besten! Das gilt auch für diese verblüffend zarte, glutenfreie Variante.

Gnocchi al pomodoro

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.
Ruhen lassen: ca. 30 Min.

Gnocchi-Teig

- **800 g Gschwellti** (fest kochende Sorte), frisch gekocht, heiss geschält
- **200 g glutenfreie Mehlmischung** (z. B. «Mehl» von Schär)
- **2 Eier**
- **1¼ Teelöffel Salz**
- **wenig Muskatnuss und Pfeffer**
- **Salzwasser,** siedend

1. Kartoffeln durchs Passe-vite in eine Schüssel treiben, etwas abkühlen.
2. Mehl und Eier mit dem Kartoffelschnee mischen, würzen, evtl. noch etwas Mehl beigeben. Der Teig sollte noch feucht sein, aber nicht mehr stark an den Händen kleben. Zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
3. Teig in ca. 10 gleich grosse Portionen teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen. Diese in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Einzeln mit leichtem Daumendruck über die Zinken einer Gabel rollen, sodass auf einer Seite ein Rillenmuster entsteht.
4. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und Teller vorwärmen. Gnocchi portionenweise in Salzwasser ca. 2 Min. ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, herausnehmen, abtropfen, zugedeckt warm stellen.

Tomatensauce

- **1 Esslöffel Olivenöl**
- **1 kleine Zwiebel,** fein gehackt
- **1 Knoblauchzehe,** gepresst
- **2 Esslöffel Tomatenpüree**
- **450 g Fleischtomaten,** in Würfeln
- **¼ Teelöffel Salz**
- **wenig Pfeffer**
- **1 Bund Basilikum,** fein geschnitten

Öl erwärmen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Tomatenpüree mitdämpfen. Tomaten beigeben, würzen, ca. 15 Min. köcheln, Basilikum beigeben.

Pro Person: 7 g Fett, 9 g Eiweiss, 83 g Kohlenhydrate, 1787 kJ (427 kcal)

Infos

Zöliakie ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten. Gluten ist ein Sammelbegriff für Klebereiweisse, die in Weizen, Dinkel, Grünkern, Gerste, Roggen und Hafer enthalten sind. Therapien zur Heilung von Zöliakie sind derzeit keine bekannt; eine lebenslange, konsequent glutenfreie Ernährung ist zwingend, um beschwerdefrei zu leben. Weitere Informationen über die Glutenunverträglichkeit finden Sie auf www.zoeliakie.ch.

Tipps

- Die Mehlmenge kann je nach verwendeter Kartoffelsorte variieren. Ist der Teig zu feucht, wenig glutenfreies Mehl auf saubere Arbeitsfläche streuen und einarbeiten. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser oder Ricotta unter den Teig mischen.
- Gnocchi lassen sich tiefkühlen. Frische Gnocchi einzeln auf einem Blech verteilen und tiefkühlen, danach in einen Tiefkühlbeutel verpacken.
- Bei der Zutat «Stärke» oder «modifizierte Stärke» handelt es sich immer um glutenfreie Stärkearten. Andernfalls ist der Hersteller verpflichtet, «Weizenstärke» oder «modifizierte Weizenstärke» zu deklarieren.
- Speziallebensmittel aus speziell gereinigter Weizenstärke mit dem Gütesiegel «glutenfrei» sind erlaubt.

Rezept Betty Bossi
Betty Bossi Zeitung Nr. 06/2009
© Betty Bossi Verlag AG
www.bettybossi.ch