



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kartoffel-Gnocchi

- GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Fleischwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 20 EL GEFRO Kürbis Cremesuppe
- 1 kg Kartoffeln
- 400 g Mehl
- 2 Eier

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kartoffel-Gnocchi

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,8 g Fett 136 g Kohlenhydrate 26,1 g Eiweiß 811 kcal Brennwert

Kartoffel-Gnocchi

1. Kartoffeln kochen und vorbereiten:

1 kg Kartoffeln schälen, vierteln und weich kochen. Anschließend auskühlen lassen und fein zerdrücken.

2. Teig herstellen:

Die zerdrückten Kartoffeln mit 400 g Mehl und 2 Eiern vermengen. Danach ca. 200 g (etwa 18 – 20 EL) **GEFRO Kürbis Cremesuppe** Pulver unterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

3. Gnocchi formen:

Aus dem Teig eine etwa 2 cm dicke Rolle formen und kleine Gnocchi abstechen.

4. Gnocchi garen:

Die Gnocchi in heiße **GEFRO Brühe** geben und so lange ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und abgießen.

5. Anbraten & würzen:

In einer Pfanne 2 – 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen. Die Gnocchi darin kurz goldbraun anbraten und mit **GEFRO Fleischwürze** abschmecken.

Tipps & Varianten:

Tip: Dazu passt hervorragend eine **GEFRO Helle Soße**, die mit etwas Käse verfeinert wird.

☛ Variante: Die Gnocchi lassen sich auch wunderbar einfrieren – dafür nach dem Garen auf einem Blech auskühlen lassen und portionsweise einfrieren.

☛ Extra-Tipp: Für eine mediterrane Note können die Gnocchi nach dem Anbraten mit frischen Kräutern wie Basilikum oder Petersilie bestreut werden.