

Culinary Medicine



VEGETARISCH

LAKTOSEFREI

BALLASTSTOFFREICH

MIT MILCHSÄUREBAKTERIEN

OFFICE
LUNCHTIME

MEAL REP

Rote-Bete-Gnocchi mit Misobutter und Haselnüssen

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Für 2 Personen

250 g MEHLIGKOCHENDE
KARTOFFELN

100 g ROTE BETE
vorgegart und vakuumiert

30 g HASELNÜSSE

1 EIGELB

Ca. 60 g DINKELMEHL
Type 630

½ TL SALZ

PFEFFER

FRISCH GEMAHLENE
MUSKATNUSS

8 - 10 SALBEIBLÄTTER

NÄHRWERTE

Pro Portion 511 kcal

14 g EIWISS

32 g FETT

50 g KOHLENHYDRATE

7 g BALLASTSTOFFE

FÜR DIE MISOBUTTER

40 g WEICHE BUTTER

1½ EL HELLE MISOPASTE
(= Shiro Miso)

ETWAS ABRIEB
EINER BIO-ZITRONE

AUSSERDEM: MEHL ZUM ARBEITEN, KARTOFFELPRESSE

INFO

Miso ist eine japanische Würzpaste aus fermentierten Sojabohnen und – je nach Sorte – zusätzlich aus Reis oder anderen Getreidearten. Sie enthält neben Milchsäurebakterien auch viel Eiweiß. Erhältlich in Asialäden, Biosupermärkten oder gut sortierten Supermärkten.

» Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser 25 – 30 Minuten garen. Die Rote Bete pürieren, in ein feinsmaschiges Sieb geben und abtropfen lassen. Die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Grob hacken und beiseite stellen.

» Für die Misobutter die weiche Butter mit dem Handrührgerät aufschlagen und die Misopaste unterrühren. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

» Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß pellen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. Die Rote Bete und das Eigelb zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Nach und nach so viel Mehl unterkneten, bis ein glatter, homogener Teig entstanden ist.

» Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu zwei Rollen von 3 cm Durchmesser formen. Mit einem Messer in 1 – 2 cm große Stücke schneiden. Nach Belieben für die typische Gnocchi-Form die Teigstücke mit einem Gabelrücken leicht eindrücken. Auf ein bemehltes Brett geben.

» Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Gnocchi portionsweise im siedenden Salzwasser garen. Sobald sie an die Oberfläche steigen mit einer Kelle herausnehmen.

» Den Salbei waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. In einer Pfanne die Misobutter zerlassen und die Salbeiblätter untermischen. Die Gnocchi darin kurz schwenken und auf Teller verteilen. Mit den Haselnüssen bestreuen und servieren.

TIPP

Abgekühlte Kartoffeln bilden resistente Stärke, die Powerfood für die guten Darmbakterien ist. Erneutes Erhitzen zerstört die resistente Stärke nicht. Die Rote-Bete-Gnocchi können bereits am Vortag zubereitet werden. Am nächsten Tag mit der Miso-Butter erwärmen.

