



# Rezepte für wenig Geld: Gnocchi wie in Italien – selbst gemacht

Am Ende des Geldes noch zu viel Monat übrig? In unserer Kolumne zeigen wir leckere Rezepte für knappe Budgets. Dieses Mal gibt's zwar eine Riesensauerei – doch die lohnt sich.

QUELLE SPIEGEL.DE | PORTIONEN 4

ein Kilogramm (mehlig kochende!)  
Kartoffeln,  
250 Gramm Mehl, idealerweise Weizen  
oder Dinkel,  
ein Ei – wer es vegan halten will,  
nimmt 100 Gramm Mehl  
mehr,  
zwei großzügige Esslöffel Butter  
oder Margarine,  
je eine große Prise Salz,  
Pfeffer und Muskatnuss.

WAS GIBT ES HEUTE DAZU?

200 Gramm Kirschtomaten,  
zwei Handvoll Rucola,  
zwei Knoblauchzehen.

1 Wie lange dauert es?

2 Alles in allem etwa eine Stunde – wobei man die Hälfte der Zeit damit verbringt, den Kartoffeln beim Kochen zuzusehen.

## Wie man selbst Gnocchi macht

1 Die Kartoffeln in der Schale für 20 bis 25 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Nach der Garprobe (flutscht die Kartoffel vom Messer?) gründlich abgießen und ohne Deckel zehn Minuten auf dem ausgeschalteten Herd stehen lassen, damit die restliche Flüssigkeit aus dem Topf und von den Kartoffeln verdampft. Dann erst die Kartoffeln pellen und in eine Schale geben.

2 Küchenchefinnen und süddeutsche Hausmänner würden nun eine Kartoffelpresse zur Hand nehmen. Da ich keine habe, muss etwas herhalten, das man in so gut wie jeder U30-WG findet: der Caipirinha-Stößel aus der Besteckschublade. Zur Not tut es auch eine Gabel. Damit verdient man sich jetzt die Kohlehydrate, denn die Kartoffeln müssen gestampft werden. So fein, wie es nur geht. Hier profitiert, wer mehlig kochende Kartoffeln gekauft hat und nicht vorwiegend festkochende wie gewisse SPIEGEL-Redakteure (ich) – die matschen nämlich nur halb so gut. Wer Motivation braucht, denkt an Ex-US-Präsidenten, wütend hält man länger durch.

3 Sind die gegarten Kartoffeln Matsch? Gut. Dann kommt Sauerei Nummer eins: das Mehl sowie Salz, Pfeffer, Muskatnuss und das (optionale) Ei zu den Kartoffeln in die Schüssel geben und alles mit den Händen zu einem möglichst glatten Teig verkneten. Wenn er zu sehr an den Fingern klebt, noch mehr Mehl dazugeben. Irgendwann fühlt sich das Ganze wie ein festes Kissen an. Jetzt den Teig in vier Teile teilen.

4 Nun kommt Sauerei Nummer zwei: dazu die Arbeitsfläche mit reichlich Mehl bestäuben und die Teigstücke zu etwa fingerdicken Würsten ausrollen. Später werden die Gnocchi im Wasser aufgehen, es lohnt sich daher, wirklich dünne Rollen zu formen. Diese in zwei bis drei Zentimeter breite

Stücke schneiden und mit einer Gabel leicht eindrücken.

5 Der benutzte Topf bekommt jetzt seinen zweiten Einsatz: erneut Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi für wenige Minuten hineingeben. Am besten in kleineren Portionen, je etwa ein Viertel der Gnocchi auf einmal. Schließlich wollen sie an die Wasseroberfläche, wenn sie gar sind. Die fertigen Exemplare mit einer Schöpfkelle oder einem Löffel herausfischen und kurz auf einem Backblech lagern, bis der Rest fertig ist.

6 Nun könnte man die Gnocchi schon essen, sie haben dann etwas von Kartoffelknödeln. Grandios werden sie aber erst, wenn man eine Pfanne herausholt, eine obszöne Menge Butter oder Margarine hineinwirft und die Nocken goldbraun anbrät. Regelmäßig wenden, damit nichts anbrennt!

7 Während die Gnocchi in der Pfanne sind, die Kirschtomaten schräg halbieren, den Rucola waschen, den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Haben die Kartoffelfreunde die gewünschte Bräunung erreicht, kommen für 30 Sekunden die eben vorbereiteten Zutaten zu ihnen in die Pfanne. Zweimal durchschwenken und sofort ab auf den Teller.