



## Pastinaken-Gnocchi Bowl

### Zutaten für 4 Personen

- 750 g mehlig kochende Kartoffeln
- 250 g Pastinaken
- 3 Eigelb (Größe M)
- 120 g Kartoffelmehl
- Jodsalz mit Fluorid
- gemahlene Muskatnuss
- Pfeffer
- 1 kleine Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Einige Blätter Basilikum

### Für das Dressing:

- ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Gemüsefond
- ½ TL Senf
- 1 Prise Zucker



### Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Pastinaken schälen, putzen und grob würfeln. Nach 10 Minuten zu den Kartoffeln geben. Anschließend abgießen und etwas abkühlen lassen.
2. Noch warm alles durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Masse abkühlen lassen und dann mit Eigelb und Mehl verkneten. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Auf einer leicht mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 3 cm dicke Stränge formen.
3. Stränge in kleine Stücke teilen, und mit mehlierter Gabel leicht eindrücken. Portionsweise in kochendes Salzwasser geben. 4-6 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
4. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Paprika und Zwiebel ebenfalls klein schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Dazu passen auch getrocknete Tomaten oder etwas Rucola Salat.

**„AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER! - STAFFEL 2“ – Jeden Sonntag um 9.55 Uhr im Disney Channel**



5. Die Zutaten für das Dressing pürieren, dabei das Olivenöl zum Schluss zugeben. Gnocchi mit Gemüse und Dressing vermengen und mit Basilikum garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	392	kcal
Eiweiß	7,59	g
Fett	13,0	g
davon gesättigte Fettsäuren	2,67	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1,76	g
Kohlenhydrate	57,3	g
Ballaststoffe	4,46	g

