

KARTOFFEL-GNOCCHI MIT TOMATENSOSSE

REZEPT FÜR CA. 2 PORTIONEN

Zutaten:

200 g gekochte Kartoffeln
50 g **Mevalia Bread Mix**
5 g **Mevalia Egg Replacer**
50-60 ml Wasser
Salz, Muskatnuss

FÜR DIE BEILAGE:

200 g Tomatensoße



Zubereitung:

Gekochte Kartoffeln noch warm durch ein Sieb pressen, etwas auskühlen lassen. Mit Bread Mix, Egg Replacer und Wasser verkneten, mit Salz und Muskatnuss würzen. Der Teig sollte weich und innen noch ein wenig klebrig sein; ggf. mit etwas Wasser oder Bread Mix ausgleichen. Arbeitsfläche großzügig mit Bread Mix bemehlen, Teig portionsweise zu Strängen formen und mit einem scharfen Messer in kleine Stückchen teilen. Diese nochmals über eine Gabel rollen, damit die Gnocchi die typische Form bekommen.

In einem großen Topf reichlich Wasser erhitzen und salzen. Die Gnocchi hineingleiten lassen und nur so lange kochen, bis sie an die Oberfläche kommen. Abseihen und mit Tomatensoße servieren.

Tipp:

Übrigen Kartoffelteig in Frischhalte-folie wickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Abends daraus Kartoffelnocken mit Preiselbeeren zubereiten. Vorsicht: Kartoffelteig eignet sich nicht zum Einfrieren.

Nährwertangaben:	Pro Portion
Energie	161 kcal
Fett	0,7 g
Kohlenhydrate	38,4 g
Protein	2,2 g
Phenylalanin	91,7 mg
Tyrosin	64,3 mg
Leucin	126,1 mg

Mevalia | LOW
PROTEIN