

Rote Linsen Gnocchi

Ergibt ca. 3 Portionen

Zutaten:

200 g rote Linsen, ungekocht

75 g Zwiebel

100 g Tomatenmark

120 g Farine

1,5 Knoblauchzehen

8 g Salz

4 g Pfeffer

3 Spritzer Tabasco oder Worcestersoße

Herstellung:

Die roten Linsen nach Packungsanleitung weich garen, abgießen und abkühlen lassen. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.

Dann die roten Linsen mit Tomatenmark, Zwiebeln und Knoblauch in einem Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Zum Schluss die Gewürze und das Mehl dazu geben und gut verrühren.

Die Masse sollte eine stabile Struktur bekommen, aber noch leicht klebrig sein. Wenn sie noch zu feucht ist, kann noch etwas Mehl mit einem Esslöffel hinzugefügt werden, aber bitte beachten, dass sie noch nachquillt.

Dann die Masse 30 min quellen lassen und kontrollieren, ob sie fest genug ist, da die Gnocchi sonst beim Garen zerfallen. Evtl. noch esslöffelweise Mehl zugeben.

Wenn die Masse stabil genug ist, diese auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu Stangen mit einer Dicke von ca. 1 bis 2 cm rollen, Stücke in gewünschter Größe abschneiden und von Hand zu Gnocchi formen. Mit der Spitze einer Gabel das Muster eindrücken oder ein Gnocchi Brett dafür verwenden.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Gnocchi portionsweise einlegen und garen bis sie an die Oberfläche kommen. Dann mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis alle Gnocchi gekocht sind.