SPITZKOHLPFANNE MIT SANDDORN UND KÜRBIS-GNOCCHI

Schwierigkeit: normal / ca. 50 Min. Arbeitszeit

Eine Spitzkohlpfanne mit Sanddorn ist für die Herbsttage genau das Richtige, um Herz und Seele zu wärmen. Das Rezept stammt aus der Küche der Bio-Pension AnNatur auf der Nordseeinsel Juist.
Foto: Jürgen Schmücking

ZUTATEN

ca. Für 4 Personen

1	großer Spitzkohl
3	große Möhren
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
3 EL	Rapsöl
½ l	Gemüsebrühe
1 Msp	Chili
½ TL	Salz
1-2 EL	Hefewürze
6-8 EL	Sanddornaufstrich
400 gr	Hokkaido-Kürbis
1 EL	Olivenöl

1 TL	süßes Paprikapulver
1 TL	Kreuzkümmel
200 gr	Dinkelmehl
60 gr	Hartweizengrieß
35 gr	Kartoffelmehl oder 1 mehligkochende Kartoffel
1 Prise	frisch geriebene Muskatnuss
1 TL	Kurkuma
1 Bd	Salbei
	ca. 10 gr (1-2 EL) Kokosöl
1	geschälte Knoblauchzehe
	Meersalz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zuerst den Spitzkohl putzen und in feine Streifen hobeln. Danach die Möhren und Ziebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die zwei Knoblauchzehen ganz fein würfeln, die Zwiebeln in Öl andünsten, Knoblauch, Spitzkohl und die Karottenstreifen dazugeben, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Jetzt noch Chili, Salz und Hefewürze dazugeben. Alles zusammen eine Viertelstunde garen. Danach den Sanddornaufstrich dazugeben und abschmecken.

Für die Kürbis-Gnocchi heizt man den Backofen auf 200 Grad Umluft vor. Auf ein Blech mit Backpapier kommt der gewaschene und grob gewürfelte Hokkaido. Den Kürbis mit etwas Olivenöl und einer Prise Salz für etwa 15 Minuten garen. Danach kurz abkühlen lassen und im Mixer pürieren.

Nun Dinkelmehl, Hartweizengrieß, Kartoffelmehl, Kürbispüree, Muskatnuss, Kurkuma, Paprikapulver, Kreuzkümmel und eine Prise Meersalz in einer Schüssel vermengen. Danach die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten, diesen in sechs bis sieben Stücke teilen und dünne Rollen formen. Kleine Teigstücke abtrennen, zu Gnocchi formen und mit einer Gabel feine Rillen in den Teig drücken. Kräftig gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen und die Gnocchi kochen, bis sie an die Oberfläche schwimmen.

Dann den Salbei waschen und hacken. Kokosöl in der Pfanne erhitzen und Gnocchi mit gehacktem Salbei und der gehackten Knoblauchzehe anbraten, salzen und pfeffern.

Getränkeempfehlung:
Unsere Weinbauberaterin Veronica Ullrich empfiehlt dazu einen trockenen Sauvignon Blanc vom Bioland-Weingut Rinklin aus Eichstätten.