

# Rezept für selbst gemachte Kartoffel-Gnocchi mit Kürbis

Brennwerte 2345,5 kJ | 561,0 kcal  
Eiweiß 10,8 g  
Kohlenhydrate 62,3 g  
Fett 28,9 g

Vorbereitung 30 Minuten  
Gesamtzeit 1 Stunde 30 Minuten



Der kalorienarme Hokkaido Kürbis sättigt lang anhaltend und kann samt Schale gegessen werden. Er ist ein vitamin- und mineralstoffreiches heimisches Superfood. Das Rezept ist vegan und eignet sich also auch für eine pflanzenbasierte Ernährung.

**Gnocchi selber machen ist wirklich nicht schwer! Mit diesem Rezept für Kartoffel-Gnocchi gelingen dir die kleinen Nocken im Handumdrehen.**

Mmh, so muss der Herbst schmecken! Mit unserem Rezept für selbst gemachte Kartoffel-Gnocchi mit Kürbis, [veganem Schmalz](#) mit Kräutern und Spitzkohl bringst du den Geschmack dieser Saison direkt auf deinen Teller. Probier

es aus!

# Rezept für selbst gemachte Kartoffel-Gnocchi mit Kürbis

4 PORTIONEN  normal

## ZUTATEN FÜR DIE KARTOFFEL-GNOCCHI MIT KÜRBIS

300 g Hokkaido Kürbis, küchenfertig ohne Kerne  
400 g Kartoffeln, mehligkochend  
180–200 g Semola (Hartweizenmehl), alternativ Weizenmehl Type 550  
Muskatnuss

## SONSTIGE ZUTATEN

200 g Spitzkohl  
120 g Kürbis  
120 g Deli Reform rein pflanzliches Schmalz nach Griebenart mit Kräutern  
optional 6–8 Blätter Salbei  
Salz, Pfeffer

## 1 1. KÜRBIS VORBEREITEN

Für die Kartoffel-Gnocchi mit Kürbis den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen, den Hokkaido Kürbis grob würfeln und für etwa 45 Minuten weich backen.

## 2 2. GNOCCHI-TEIG ZUBEREITEN

Die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser für etwa 30 Minuten garkochen, abgießen und ausdampfen lassen. Den Kürbis zusammen mit den Kartoffeln fein stampfen und mit dem Semola zu einem weichen Teig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

## 3 3. GNOCCHI FORMEN UND KOCHEN

Auf einer bemehlten Fläche aus dem Teig fingerdicke Rollen formen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Kartoffel-Gnocchi mit Kürbis in reichlich siedendem Salzwasser etwa 5 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen lassen.

## 4 4. GERICHT FERTIGSTELLEN UND SERVIEREN

Zum Servieren den Spitzkohl sowie den Kürbis in feine Streifen schneiden. Das Deli Reform rein pflanzliches Schmalz nach Griebenart mit Kräutern in einer breiten Pfanne zerlassen und auf mittlerer Hitze den Kürbis sowie den Spitzkohl bissfest anbraten. Zum Schluss die vorgekochten Kartoffel-Gnocchi mit Kürbis sowie den Salbei unterheben, kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!

## 5 5. TIPP

Nach Belieben etwas geriebenen Parmesan unter den Gnocchi-Teig heben. Die Kartoffel-Gnocchi mit Kürbis in der Pfanne zusätzlich mit etwas Orangenabrieb sowie einem Spritzer Orangensaft verfeinern.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:  
<https://www.deli-reform.de/rezepte>