

So genießt Südtirol



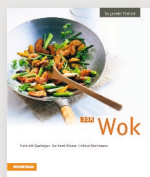
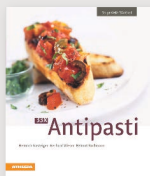
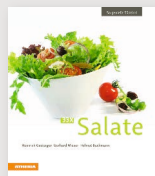
**33X**

# Gnocchi

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

**ATHESIA**

# So genießt Südtirol



auch in Englisch



## Bockshornnocken Schritt für Schritt (Rezept siehe Seite 40)



Den Kartoffel-Bockshornmehlteig rasch zu einem glatten Teig verkneten.



Den Bockshornsteig gleichmäßig etwa 5 mm dick mit dem Nudelholz ausrollen.



Den Teig mit einem 3 mm dicken Bergkäsestreifen belegen und straff einrollen.



Die Teigrollen abschneiden, gut verschließen und mit der Hand etwas nachrollen.



Teigrollen anschließend in 1 cm lange schräge Stücke schneiden.



Die gefüllten Bockshornnocken in Salzwasser kurz aufkochen lassen.



Gnocchi mit einem Schaumlöffel oder einem Sieb aus dem Wasser heben.



Gnocchi auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen und anrichten.

## Gnocchi formen Schritt für Schritt



Kartoffelnocken auf einem speziellen Brett, dem Gnocchi-Hobel, mit dem Daumen nach unten abrollen.



Gnocchi mit dem Daumen über eine mit den Zinken nach oben liegende Gabel abrollen.



Geschnittene und zu Kugeln geformte Gnocchi mit dem Daumen über einen Gabelrücken abrollen.



Gnocchi zu Kugeln formen, auf die Rillen des Eierschneiders legen und mit dem Daumen und mäßigem Druck über die Rillen rollen.

So genießt Südtirol

Heinrich Gasteiger

Gerhard Wieser

Helmut Bachmann

**33X** Gnocchi



**ATHESIA** VERLAG

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Buch der »So genießt Südtirol«-Kochbuchreihe entschieden haben. Um in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen zu können, ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik, Ihr Lob und auch Ihre Fragen zu unseren Büchern. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!  
**info@so-kocht-suedtirol.it · www.so-kocht-suedtirol.it · Fax +39 0471 08 10 79**



[www.facebook.com/sokochtsuedtirol](http://www.facebook.com/sokochtsuedtirol)

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

URHEBERRECHTE

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (als Fotokopie, Druck, Mikrofilm, CD-ROM, im Internet usw.) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Inhalt dieses Buches wurde nach bestem Wissen aufbereitet. Weder Verlag noch Autoren haften für eventuelle Schäden, die aus den Angaben dieses Buches resultieren.

UMSCHLAGBILDER

Titelbild: Frische Gnocchi

Rückseite: Vollkorn-Gnocchetti sardi mit Spinat und Feta und Mohnnocken auf Beerenfrüchten

BILDNACHWEIS

Algunder Sennereigenossenschaft: Seite 17 unten rechts

Udo Bernhart: Seite 6, 11

Fotolia: Seite 10 unten, 18 rechts

Ulrike Koeb: Titelbild

Daniela Kofler: Seite 7 unten, 8 oben (2 + 3), 9, 10 oben, 14 unten, 15 unten, 16 oben

Mila: Seite 17 oben

Josef Pernter: Seite 18 links

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen, [www.gpichler.com](http://www.gpichler.com)

IMPRESSUM

2018 · Zweite Auflage

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen (2013)

Lektorat: Nicoletta De Rossi

Korrektur: Kathrin Kötz

Umschlaggestaltung: ganeshGraphics, Lana

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

**ISBN 978-88-8266-896-9**

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

 **designed + produced**  
IN SÜDTIROL

*Einfach QR-Code  
scannen und auf  
unsere Internetseite  
informieren.*



# Ein Gruß aus der Genießerküche

Gnocchi sind eine italienische Leidenschaft: Auf den meisten Speisekarten italienischer Restaurants sind sie unter den Primi piatti zu finden. Dabei handelt es sich aber nicht um klassische Pasta aus Hartweizenmehl, sondern um kleine Klößchen aus Kartoffelteig, die häufig mit Salbeibutter oder deftigen Saucen serviert werden. Dieses Buch soll für Anfänger, Fortgeschrittene und leidenschaftliche Hobbyköche gleichermaßen überzeugend sein, denn die Rezeptideen sind so vielseitig, dass für alle Genießer etwas dabei sein wird. Wer es einfach, leicht und schnell oder klassisch-traditionell mag, wird auf seine Kosten kommen, genauso wie derjenige, der eine raffinierte und aufwändige Küche liebt.

Jedes Kapitel beginnt mit einem umfangreichen »Wissenswertes«, viele wichtige Handgriffe werden auf Fotos gezeigt: Damit erhält man das küchentechnische Know-how für die Zubereitung von leckeren Gnocchi-Gerichten.

Dieses Konzept – wie auch in allen anderen »So genießt Südtirol«-Büchern – ist deshalb so überzeugend, weil selbst Anfänger durch präzise Erklärungen sofort mit dem Kochen beginnen können. Weil es in der Küche erst gar nicht zu Frust und Pannen kommen kann, sind der Spaß und der Mut



zum Ausprobieren garantiert. Natürlich sind auch Tipps für den Einkauf oder Tricks für die Zubereitung im Buch enthalten. Die in diesem Kochbuch gesammelten Gnocchi-Rezepte sollen einen Einblick geben, wie man delikate Gerichte auf den Tisch »zaubern« kann – und die zahlreichen Fotografien sollen nicht nur die Texte illustrieren, sondern auch Appetit auf neue Gnocchi-Gerichte machen und zum Nachkochen einladen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und gutes Gelingen!

Die Autoren

Helmut Bachmann

A handwritten signature in red ink that reads "H. Bachmann".

Heinrich Gasteiger

A handwritten signature in red ink that reads "H. Gasteiger".

Gerhard Wieser

A handwritten signature in red ink that reads "G. Wieser".

# Inhalt

## 5 **Gnocchi ... das spezielle Etwas**

- 6 Traditionelle und moderne Gnocchi-Rezepte
- 6 Gnocchi selbst gemacht
- 8 Die passenden Saucen zu Gnocchi
- 9 Gnocchi und Basilikum
- 9 Gnocchi und Knoblauch
- 10 Gnocchi und Salbei
- 10 Frisches Brot zu Gnocchi
- 10 Italienische Olivenöle zu Gnocchi
- 11 Verona und das Fest der Gnocchi
- 12 Gnocchi alla romana (Römische Grießnocken)
- 12 Gnocchi als Beilage
- 13 Gnocchi auf Vorrat
- 14 Spatzlen (Gnocchetti): Alternative zu Gnocchi
- 15 Polenta
- 16 Gnocchi und Hartkäse
- 18 Brandteig für Pariser Nocken
- 18 Gnocchi und Wein
- 19 Herstellung der Kartoffelgnocchi

## 87 **Kleines Küchenlexikon**

87 Ländertypische Bezeichnungen

## 88 **Register**



20

**Gnocchi/Nocken  
aus Kartoffelteig**



54

**Gnocchi/Nocken  
aus Weizengrieß  
oder Polentamehl**



60

**Nocken  
aus Brandteig**



62

**Nocken aus Brot**



70

**Nocken aus  
Topfen (Quark)**



74

**Gnocchi/Nocken  
aus Nudelteig**



82

**Süße Nocken**





## Gnocchi ... das spezielle Etwas

Die italienischen Klößchen heißen Gnocchi, im deutschsprachigen Raum nennt man sie auch Nocken oder Nockerln. Je nach Region werden Gnocchi aus **Kartoffeln, Kürbis, Kastanien, Mais** oder **Weizen (als Brandteig)** zubereitet. Die Miniklößchen sind köstlich mit Butter, Parmesan und Salbei, reichhaltig und üppig in Gorgonzolasauce und fruchtig in Tomatensauce oder mit Tomatenconçassée, Basilikum und Olivenöl. Zu den Abwandlungen zählen beispielsweise Gnocchi mit **Rohnen** (Rote Bete), mit **Mohn** bestreut oder mit **Speck, Walnüssen** oder **Pilzen** gefüllt.

Entstanden sind die Gnocchi wahrscheinlich in der Lombardei zur Karnevalszeit. Sie wurden traditionell von den Männern des

Hauses zubereitet und mit Butter, Tomatensauce oder süß mit Zucker gegessen.

Die meisten **Gnocchi-Rezepte** sind **einfach**, fast schon bescheiden. Sie orientieren sich an den regionalen Produkten und den Jahreszeiten. Deshalb wirken auch die traditionellen Gerichte gerade heutzutage wieder so modern, dass sie nur behutsamer Erneuerung und Anpassung bedürfen. Gnocchi zu kochen, ist eine Kunst, die Erfahrung braucht: Sie müssen locker sein und dennoch beim Kochen ihre Form bewahren.

Die verbreitetste Art der zahlreichen Versionen besteht aus **passierten Kartoffeln**. Dieser Klassiker hat sich in jahrhundertelanger Kochtradition bewährt und etabliert.



# Kürbisnocken mit Steinpilzen

FÜR 4 PERSONEN

## Kürbisnocken

- 200 g Kürbis (Muskat- oder Hokkaidokürbis)
- 100 g mehliges Kartoffeln
- 2 Eigelb
- 120 g Mehl
- Salz
- 1 Msp. Muskat, gerieben

## Steinpilze

- 30 g Butter
- 30 g Schalotten, fein geschnitten
- 200 g Steinpilzscheiben
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Weiteres

- Parmesanspäne zum Bestreuen
- Petersilienblätter zum Garnieren

## Kürbisnocken

- ▶ Kürbis und Kartoffeln schälen, in nicht zu kleine Würfel schneiden und beides in Salzwasser kochen, abseihen und etwas ausdämpfen lassen.
- ▶ Kürbis- und Kartoffelwürfel mit der Kartoffelpresse oder Handpassiermaschine passieren, mit Eigelb verkneten und erkalten lassen.
- ▶ Mehl, Salz und Muskat unter die Kürbismasse kneten.
- ▶ Aus dem Teig rasch gleichmäßig dicke Stränge (1 cm Ø) formen und diese in 2 cm lange Stücke schneiden.

## Steinpilze

- ▶ Butter erwärmen und Schalotten darin dünsten.
- ▶ Steinpilzscheiben dazugeben und mitdünsten, mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

## Fertigstellung

- ▶ Die Kürbisnocken in Salzwasser kurz aufkochen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und zu den Steinpilzen geben; etwas Kochwasser dazugeben und die Kürbisnocken darin schwenken.
- ▶ Mit Parmesanspänen bestreuen, mit Petersilienblättern garnieren und servieren.



**Kürbis und Kartoffeln:** etwa 20 Minuten



**Steinpilze:** etwa 4 Minuten



**Kürbisnocken:** etwa 4 Minuten

## TIPPS

1. Die Kürbisnocken können Sie auch nur mit Butter und Parmesan servieren.
2. Sie können den Kürbis und die Kartoffeln auch in Alufolie garen, dann passieren und weiter verwenden.
3. Anstelle der Steinpilze können Sie Pfifferlinge oder Champignons verwenden.



# Gnocchi mit Miesmuscheln und Peperoni

FÜR 4 PERSONEN

## Gnocchi

- 400 g mehligte Kartoffeln
- 1 Eigelb
- 1 EL weiche Butter
- 120 g Mehl
- Salz
- 1 Msp. Muskat, gerieben

## Miesmuschelsauce

- 500 g Miesmuscheln
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Zwiebeln, fein geschnitten
- ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- 50 ml Weißwein
- 150 g geschälte rote und gelbe Peperoniwürfel
- 50 g kalte Butter zum Binden
- 1 Peperoncino, gerieben
- Dill zum Garnieren



**Kartoffeln:** etwa 20 Minuten



**Miesmuschelsauce:**



etwa 6 Minuten



**Peperoni:** etwa 3 Minuten



**Gnocchi:** etwa 4 Minuten

## Gnocchi

- ▶ Kartoffeln schälen, in große Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Abseihen und etwas ausdämpfen lassen (damit sie trockener werden).
- ▶ Kartoffeln mit der Kartoffelpresse oder Handpassiermaschine passieren, mit Eigelb und Butter verkneten, dann erkalten lassen.
- ▶ Mehl, Salz und Muskat unter die Kartoffelmasse kneten.
- ▶ Aus dem Teig rasch gleich dicke Stränge (1 cm Ø) formen und diese in 2 cm lange Stücke schneiden.
- ▶ Gnocchi eventuell über eine Gabel rollen, damit sie ein Muster bekommen.

## Miesmuschelsauce

- ▶ Miesmuscheln putzen und gut waschen. In einem Topf Olivenöl erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch darin dünsten.
- ▶ Muscheln dazugeben, mit Weißwein ablöschen und zudecken, bis sie sich öffnen.
- ▶ Muscheln aus den Schalen brechen und bereitstellen. Den Muschelsud durch ein Sieb in einen Topf seihen.
- ▶ Peperoniwürfel dazugeben und weich kochen, den Sud mit kalter Butter binden, dann die Muscheln wieder in die Sauce geben und mit Peperoncino würzen.

## Fertigstellung

- ▶ Die Gnocchi in Salzwasser kochen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in der Muschelsauce schwenken, mit Dill garnieren und servieren.

## TIPPS

1. Sie können anstelle der Peperoni auch andere Gemüsesorten wie Lauch, Sellerie und Mangold für die Sauce verwenden.
2. Verwenden Sie anstelle der Gnocchi Gnocchetti sardi (siehe Seite 74).



# Bockshornnocken mit Bergkäse gefüllt

FÜR 4 PERSONEN

## Bockshornnocken

- 400 g mehlig Kartoffeln
- 1 Eigelb
- 1 EL zerlassene Butter
- 40 g Bockshornmehl (Johannisbrotkernmehl), fein
- 100 g Mehl
- Salz
- 1 Msp. Muskat, gerieben
- 100 g Bergkäsestreifen zum Füllen

## Weiteres

- 30 g Parmesan, gerieben
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 40 g braune Butter zum Übergießen



### Kartoffeln:

etwa 20 Minuten



### Bockshornnocken:

etwa 4 Minuten

## Bockshornnocken (siehe vordere Umschlag-Innenseite)

- ▶ Kartoffeln schälen, in große Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Abseihen und etwas ausdämpfen lassen (damit sie trockener werden).
- ▶ Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, mit Eigelb und Butter verkneten, dann erkalten lassen.
- ▶ Bockshornmehl, Mehl, Salz und Muskat unter die Kartoffelmasse kneten.
- ▶ Kartoffelteig mit einem Nudelholz 5 mm dick ausrollen, davon 2 cm breite und etwa 15 cm lange Streifen abschneiden, mit dem Bergkäse füllen und gut verschließen.
- ▶ Die gefüllten Teigstränge etwas nachrollen, in schräge 1 cm lange Nocken abschneiden und bereitstellen.

## Fertigstellung

- ▶ Die Bockshornnocken in Salzwasser kochen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Tellern anrichten. Mit Parmesan und Schnittlauch bestreuen, mit brauner Butter abschmälzen und servieren.

## TIPPS

1. Sie können die Kartoffeln auch waschen, mit der Schale in eine mit grobem Salz gefüllte feuerfeste Form legen und im Backofen bei 160 Grad etwa 50 Minuten garen (siehe Bild Seite 13).
2. Zu den Bockshornnocken können Sie Blattsalate servieren.
3. Sie können die Bockshornnocken auch mit einer Käsesauce reichen.
4. Zu den Bockshornnocken passt auch gedünsteter Lauch oder gedünstetes Weißkraut.



# Walnussnocken mit Taleggiocreme

FÜR 4 PERSONEN

## Walnussnocken

- 70 g Toastbrot (5 Scheiben)
- 50 g weiche Butter
- 250 g Topfen (Quark)
- 2 Eier
- Salz
- 1 Msp. Muskat, gerieben
- 80 g Walnüsse, fein gerieben
- 20 g Mehl

## Taleggiocreme

- 200 ml Sahne
- 200 g Taleggio
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Weiteres

- 2 EL Walnüsse, gehackt
- 2 EL Parmesanspäne zum Bestreuen
- 1 TL Schnittlauch, fein geschnitten
- 3 EL zerlassene Butter zum Übergießen

## Walnussnocken

- ▶ Vom Toastbrot die Rinde entfernen, das Brot in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Butter schaumig rühren, Topfen dazugeben, Eier nach und nach einrühren und mit Salz und Muskat würzen.
- ▶ Toastbrotwürfel, Walnüsse und Mehl mit dem Kochlöffel unter die Eimasse heben, etwa 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- ▶ Anschließend mit einem Esslöffel Nocken formen.
- ▶ Reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen, Walnussnocken hineingeben und zugedeckt leicht sieden lassen.

## Taleggiocreme

- ▶ Sahne aufkochen lassen. Taleggio in Stücke schneiden, zur Sahne in den Topf geben und schmelzen lassen.
- ▶ Wenn die Sauce cremig ist, vorsichtig salzen und pfeffern, da der Käse schon würzig ist.

## Fertigstellung

- ▶ Die Taleggiocreme in tiefe Teller füllen.
- ▶ Walnussnocken mit einer Schöpfkelle aus dem Kochwasser nehmen und auf die Taleggiocreme setzen.
- ▶ Die Nocken mit gehackten Walnüssen, Parmesan und Schnittlauch bestreuen, mit zerlassener Butter abschmälzen und servieren.



**Walnussnocken:** etwa 15 Minuten

**Taleggiocreme:** etwa 5 Minuten

## TIPPS

1. Sie können die Walnussnocken auch auf einer Kräutersauce oder mit gedünstetem Weißkraut servieren.
2. Sie können statt Walnüsse auch Pinoli oder Haselnüsse verwenden.
3. Statt Topfen können Sie auch Ziegentopfen verwenden.





ca. 1 Stunde + 20 Minuten Ruhezeit



einfach

71



# Topfennocken auf gelben Tomaten und Sauerklee

## FÜR 4 PERSONEN

### Topfennocken

- 70 g Toastbrot (5 Scheiben)
- 60 g weiche Butter
- 250 g Topfen (Quark) oder Ricotta romana
- 1 EL gedünstete Zwiebelwürfel
- 2 Eier
- Salz
- 1 Msp. Muskat, gerieben
- 40 g Mehl

### Gelbe Tomaten

- 12 gelbe Tomatenscheiben
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL alter Balsamicoessig
- 1 EL Olivenöl

### Weiteres

- 50 g Parmesan, gerieben
- 80 g braune Butter zum Übergießen
- Frisée-Salatspitzen zum Garnieren
- Sauerkleeblätter zum Garnieren
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Balsamicoessig
- Olivenöl
- 100 ml Tomatensauce (siehe Seite 24)



**Topfennocken:** etwa 10 Minuten

### Topfennocken

- ▶ Vom Toastbrot die Rinde entfernen, das Brot in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Butter schaumig rühren, Topfen und Zwiebelwürfel dazugeben, Eier nach und nach einrühren und mit Salz und Muskat würzen.
- ▶ Toastbrotwürfel und Mehl mit dem Kochlöffel unter die Eimasse heben, etwa 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- ▶ Anschließend mit einem Esslöffel Nocken formen.
- ▶ Reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen, Topfennocken hineingeben und zugedeckt leicht sieden lassen.

### Gelbe Tomaten

- ▶ Tomatenscheiben auf Teller legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamicoessig und Olivenöl marinieren.

### Fertigstellung

- ▶ Mit einer Schöpfkelle Topfennocken aus dem Kochwasser nehmen und auf die Tomaten setzen.
- ▶ Die Nocken mit Parmesan bestreuen und mit brauner Butter abschmälzen.
- ▶ Friséesalat und Sauerklee ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen, mit Balsamicoessig und Olivenöl marinieren und auf die Nocken geben. Mit Tomatensauce servieren.

## TIPPS

1. Sie können die Topfennocken auch auf einer Käse- oder Kräutersauce bzw. auf gedünstetem Weißkraut servieren.
2. Anstelle der Tomaten können Sie gedünstete Zucchinischeiben verwenden.
3. Wenn Sie die Topfennockenmasse mit Kräutern vermischen, erhalten Sie Topfen-Kräuter-Nocken.



ca. 1 ¼ Stunden + 20 Minuten Kühlzeit



einfach

73



# Mohnnocken auf Beerenfrüchten

FÜR ETWA 4 PERSONEN

## Mohnnocken

- 400 g mehliges  
Kartoffeln
- 1 EL zerlassene  
Butter
- 2 Eigelb
- 150 g Mehl
- 1 Prise Salz

## Beerenfrüchte

- 100 g rote Johannis-  
beeren
- 60 g schwarze  
Johannisbeeren
- 120 g Erdbeeren,  
in Stücke  
geschnitten
- 100 g Himbeeren,  
püriert
- 2 EL Zucker

## Weiteres

- 70 g Butter
- 50 g Weißbrotbrösel
- 80 g Mohn, fein  
gemahlen
- 50 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 4 Minzeherzen  
zum Garnieren
- Staubzucker  
zum Bestreuen



### Kartoffeln:

etwa 20 Minuten



### Mohnnocken:

etwa 5 Minuten

## Mohnnocken

- ▶ Kartoffeln schälen, in große Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Abseihen und etwas ausdämpfen lassen (damit sie trockener werden).
- ▶ Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, mit Butter und Eigelb verkneten und dann erkalten lassen.
- ▶ Mehl und Salz unter die Kartoffelmasse kneten.
- ▶ Aus dem Teig rasch gleich dicke Stränge (1 cm Ø) formen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Diese zwischen den Händen zu 4 cm langen Nocken formen und auf ein mit Mehl bestäubtes Tuch legen.

## Beerenfrüchte

- ▶ Rote und schwarze Johannisbeeren von den Rispen lösen und waschen.
- ▶ Johannisbeeren und Erdbeeren mischen und auf Teller verteilen.
- ▶ Himbeeren mit Zucker vermischen und über die Beeren gießen.

## Fertigstellung

- ▶ Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
- ▶ Butter in einer weiten Pfanne schmelzen lassen, Weißbrotbrösel und Mohn dazugeben und kurz rösten, dann Zucker und Zimt zufügen.
- ▶ Die Mohnnocken in Salzwasser kochen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, zu den Mohnbröseln geben und kurz durchschwenken.
- ▶ Die Mohnnocken auf den Beerenfrüchten anrichten, mit Minze garnieren, mit Staubzucker bestreuen und servieren.

## VARIATIONEN

**Weißer Mohnnocken:** Anstelle des Mohns verwenden Sie weißen Mohn, eine alte Mohnsorte, die heute noch in einigen Orten in Südtirol angebaut wird.

**Kastaniennocken:** Ersetzen Sie 200 g Kartoffeln durch 200 g gekochte und passierte Kastanien. Für Kastanienbrösel ersetzen Sie den Mohn durch 120 g gekochte, grob gehackte Kastanien.

**Haselnussnocken:** Statt Mohn können Sie auch grob gehackte Haselnüsse verwenden.



## Kleines Küchenlexikon

In der Auflistung finden Sie Zubereitungsmethoden und handwerkliche Begriffe, die Ihnen in den Rezepten begegnen und über die Sie vielleicht noch einmal genau informiert werden möchten.

<b>Bärlauch</b>	in den Wäldern verbreitetes Wildgemüse mit Knoblaucharoma
<b>Burrata</b>	italienischer Frischkäse vom Typ Filata, in der Form eines kleinen Säckchens
<b>Feta</b>	(griechisch Scheibenkäse) Schafs- und/oder Ziegenmilchkäse
<b>Filata</b>	typische Bezeichnung einer homogenen Käsemasse: Filata-Käse (Mozzarella)
<b>Gnocchi di semolino</b>	auch alla romana genannt, werden aus Hartweizengrieß hergestellt
<b>Graukäse</b>	Käsespezialität aus Südtirol und Tirol; schmeckt würzig-säuerlich
<b>Karden</b>	kräftige, krautige Pflanze aus der Familie der Geißblattgewächse
<b>Lavendel</b>	sein Aroma ist dem des Rosmarins ähnlich und reicht von bitter bis würzig
<b>Malfatti</b>	kleine Bällchen aus Spinat, Ricotta und Mehl; lombardische Spezialität
<b>Malloreddus</b>	(gnocchetti sardi) kleine geriffelte Hartweizennudeln in Muschelform
<b>Pecorino</b>	italienischer Käse, ursprünglich aus reiner Schafsmilch hergestellt
<b>Rhabarber</b>	die geschälten Blattstiele werden unter anderem zu Kompott verarbeitet
<b>Ricotta</b>	italienischer Molkenweißkäse aus Schafs- und/oder Kuhmilchmolke
<b>Ricotta affumicata</b>	gesalzener, frischer Ricotta, über Buchenholz geräuchert
<b>Rote Zwiebel</b>	Zwiebel mit dunkelroter, fast violetter Schale; schmeckt weniger scharf
<b>Salamander</b>	Ofen mit starker Oberhitze zum Gratинieren oder Überbacken
<b>Salsiccia</b>	pikant gewürzte Wurst, einer deutschen Bratwurst ähnlich
<b>Scamorza</b>	typischer birnenförmiger Käse aus Mittel- und Süditalien
<b>Taleggio</b>	norditalienischer Weichkäse mit geschützter Herkunftsbezeichnung; der Teig ist geschmeidig und zergeht auf der Zunge
<b>Tomatenconcassée</b>	in Würfel geschnittenes, von Haut und Kernen befreites Tomatenfruchtfleisch

### Ländertypische Bezeichnungen

Öfters kommt es innerhalb der deutschsprachigen Länder zu Missverständnissen und Verwechslungen aufgrund von unterschiedlichen Benennungen. Die nachstehende Übersicht soll für Klarheit sorgen.

Südtirol/Italien	Deutschland
<b>Broccoli</b>	Brokkoli, Spargelkohl
<b>Cozze</b>	Miesmuscheln
<b>Datterini</b>	Datteltomaten
<b>Melanzane</b>	Auberginen

Südtirol/Italien	Deutschland
<b>Peperoni</b>	Paprikaschote
<b>Polentamehl</b>	Maisgries
<b>Schwarzpolentamehl</b>	Buchweizenmehl
<b>Spatzlen</b>	Spätzle

## EMPFEHLUNGEN ZU GNOCCHI

### Gnocchi zubereiten

Die Zubereitung des Teiges erfordert etwas Fingerspitzengefühl. Wie viel Mehl man für den Teig braucht, hängt vom Stärkeanteil der verwendeten Kartoffeln ab: Man rechnet etwa 200–300 Gramm Mehl auf 1 Kilogramm Kartoffeln!

### Gnocchi formen

Man kann die Gnocchi auch rund formen und dann mit den Zinken der Gabel leicht andrücken, so erhalten sie das typische Streifenmuster.

### Gnocchi einfrieren

Gnocchi lassen sich auch gut einfrieren. Eventuell vorher blanchieren. Ungekocht können Gnocchi auch gut tiefgefroren werden. Zum Anfrosten locker auf eine Platte geben. Wenn die Gnocchi gefroren sind, in einen Nyllonsack oder Behälter geben und so bis zum Gebrauch einfrieren.

## PROFITIPPS ZUM SICHEREN GELINGEN

### Knusprige Gnocchi

Die gekochten, gut abgetropften Gnocchi in etwas Öl und Butter unter Schwenken braten, bis sie eine leicht braune Kruste erhalten.

### Lockere Gnocchi

Bei Bedarf kocht man bereits gekochte Gnocchi nochmals kurz in Salzwasser auf. Man gibt sie am einfachsten in ein Sieb, welches man für 1–2 Minuten in kochendes Salzwasser hängt. Beim Erwärmen quellen sie auf und werden wieder etwas lockerer. Anschließend abseihen, gut abtropfen lassen und in aufgeschäumter Butter schwenken.

### Perfekte Gnocchi

Gnocchi kleben nach dem Kochen nicht zusammen, wenn man sie mit Öl vermischt.

### Süße Gnocchi

Die süßen Gnocchi, gefüllt mit Zwetschgen, Erdbeeren, Marillen (Aprikose) oder nur zubereitet bzw. abgeschmeckt mit Mohn, Zimt, Kakao oder mit frischen Früchten, sind eine besondere Delikatesse.

## ABKÜRZUNGEN/SYMBOLS FÜR MASSE UND GEWICHTE



- Temperatur
- Backzeit bei Umluft
- Backzeit bei Ober- und Unterhitze
- Bratzeit
- Frittierzeit
- Kochzeit
- Zubereitungszeit
- Schwierigkeitsgrad

l Liter

ml Milliliter

kg Kilogramm

g Gramm

EL Esslöffel

TL Teelöffel

*Bei Löffelangaben ist, wenn nicht anders angegeben, von einem mäßig gehäuften Löffel auszugehen.*

Grad Grad Celsius

Ø Durchmesser

Msp. Messerspitze *Eine Messerspitze ist jene Menge, die auf einem kleinen Gemüsemesser die Spitze bedeckt (3–5 g).*

Prise *Unter Prise versteht man die Menge, die man zwischen Zeigefinger und Daumen halten kann (1–2 g).*

Eier mittelgroße Eier (M: 53–63 g)

»etwa« *Wenn »etwa« oder »ca.« im Rezept steht, ist es entweder nicht nötig, sich an genaue Mengenangaben zu halten, oder auch nicht möglich. Das »etwa« lässt also Freiheit, Gefühl und Erfahrung zu, ohne dass dabei ein Misslingen riskiert wird.*

Mehl *Wenn in den Rezepten Mehl als Zutat genannt wird, ist Weizenmehl gemeint.*

Salz *Salzen ist eine Gefühlssache und kann nicht immer in Gramm ausgedrückt werden. Das Salz sollte man zwischen die trockenen Finger nehmen und mit genügend Abstand gleichmäßig ausstreuen.*

### Unterschiedliche Temperaturen beim Backen

Bei Heißluftöfen wird die Backtemperatur um etwa 10–20 Grad niedriger eingestellt als bei Öfen mit Ober- und Unterhitze. Beispiel: Wird die Ober- und Unterhitze, also die statische Hitze, auf 180 Grad eingestellt, ist die entsprechende Temperatur beim Umluftofen 170 Grad.





### ➤ **Heinrich Gasteiger**

stammt aus Luttach im Ahrntal und wohnt heute mit seiner Familie in Lana bei Meran (Südtirol). Der Küchenmeister und langjährige Kochfachlehrer an der Hotelfachschule *Kaiserhof* in Meran gilt als Lenker und Denker in allen Bereichen des Kochens. Wertvolle Erfahrung sammelte er schon in jungen Jahren in renommierten Küchen der europäischen Spitzenhotellerie (etwa in Gstaad, Lugano, Seefeld und München). Über viele Jahre war er danach mit Leib und Seele Fachlehrer, um jungen Menschen die Liebe und Leidenschaft für den Kochberuf weiterzugeben. Heute organisiert Gasteiger Events und ist als kreativer Produktentwickler sowie als innovativer Food-Designer im Lebensmittel- und Feinkostbereich tätig. Außerdem ist er ein unermüdlicher Autor von Kochbüchern, die allesamt zu Bestsellern wurden.



### ➤ **Gerhard Wieser**

ist in Rasen im Antholzer Tal aufgewachsen und wohnt heute mit seiner Familie in Meran (Südtirol). Ist Küchenchef im Gourmetrestaurant *Trenkerstube* im Fünf-Sterne-Hotel *Castel* in Dorf Tirol, das er u.a. zu zwei Michelin-Sternen und drei Gault & Millau-Hauben führte. Der Küchenmeister (und diplomierte Diätkoch) gilt als kulinarischer Tüftler und handwerklicher Perfektionist mit großem Ideenreichtum – seine leichte Küche ist eine durchdachte Symphonie aromatischer und schmackhafter Zutaten von allerbesten Qualität. Erfahrungen sammelte er bei Spitzenköchen in Europa und Asien. Neben zahlreichen TV- und Radioauftritten ist auch er als einflussreicher Bestsellerautor und engagierter Produktentwickler im Lebensmittel- und Feinkostbereich tätig.



### ➤ **Helmut Bachmann**

geboren in Antholz-Mitteltal, wohnt mit seiner Frau und den drei Kindern in Mühlbach (Südtirol). Der Küchenmeister unterrichtet als Fachlehrer seit 1983 an der Berufsschule *Emma Hellenstainer* in Brixen. Für die italienische Köche-Nationalmannschaft nahm er an Wettbewerben in Frankfurt, Luxemburg, Basel, Chicago und Wien teil und wurde mit mehreren Goldmedaillen ausgezeichnet. Bachmann ist Mitglied im Weltbund der Kochverbände als WACSGLOBAL MASTER CHEF. Er organisiert und leitet seit vielen Jahren die Küchenmeisterausbildung in Südtirol. Als Referent gibt er sein Wissen auch bei Workshops und Kochseminaren im In- und Ausland weiter. Weiters hat er zahlreiche Fachartikel, Rezeptbroschüren und Kochkalender veröffentlicht. Er ist Bestsellerautor verschiedener einschlägiger Fachbücher.

Gerhard Wieser  
Helmut Bachmann  
Heinrich Gasteiger



H. Gasteiger, G. Wieser, H. Bachmann



So kocht  
Südtirol  
Team

*Gnocchi, meist Kartoffelnockerln, sind ein Klassiker der italienischen Küche und ein beliebter erster Gang. Trotz der einfachen Zutaten sind sie eine Delikatesse. Dieses Buch eröffnet faszinierende Einblicke in die kulinarische Geschichte Italiens.*

- ▶ **33 x Gnocchi** wie Kürbisnocken mit Steinpilzen, Bockshornnocken mit Bergkäse gefüllt, Melanzanenocken mit Büffelmozzarella und Rohnenocken mit Sommertrüffel
- ▶ Jedes Rezept mit brillantem Foto
- ▶ Im Frühling locken Gnocchi mit grünem Spargel und Kerbelpesto, Bärlauchnocken mit Safran-Champignons, Gnocchi mit Salsicce
- ▶ Auch süße Gnocchi wie Schokoladennocken mit Bananen und Mohnnocken auf Waldfrüchten
- ▶ Gnocchi-Klassiker einfach nur mit zerlassener Butter, Parmesan und Salbei zubereitet
- ▶ Die besten Saucen, Pesto, Ragouts und Kräuter zu den verschiedensten Gnocchi-Kreationen
- ▶ Welcher Wein harmoniert mit Gnocchi?
- ▶ Auch **für Anfänger** einfach nachzukochen
- ▶ Zahlreiche **Tipps und Tricks** der Profiköche
- ▶ Anschauliche **Schritt-für-Schritt-Fotos**

ISBN 978-88-8266-896-9



9 788882 668969

12 € (I/D/A)

athesia-tapeiner.com