

Gnocchi ohne Mehl, Karotten-Velouté, Pesto aus grünem Sellerie, Bohnen und gerösteten Nüsse



Ein veganes, gluten- und laktosenfreies Rezept von Davide Asietti von BLU Restaurant & Lounge in Zusammenarbeit mit Pietro Leemann.

Zubereitung

	Benötigte Zeit	ca. 60 Minuten
	Schwierigkeitsgrad	Mittel - Für Fortgeschrittene
	Menge	4 Personen

Eigenschaften

	Teller	Vegi - Gnocchi
	Typisches Produkt	Kartoffeln - 0 km
	Geeignet für	Frühling - Gesunde Mahlzeiten

ZUTATEN

Gnocchi

- 900 g Kartoffeln für Gnocchi
- 160 g Kartoffelstärke
- 6 g Salz
- 30 g Rote-Bete-Püree
- 30 g Spinatpüree
- 1 Beutel Safran

Karotten- Velouté

- 350 g Karotten
- 1/2 L Sojamilch
- 10 g Salz
- 30 g Evo-Olivenöl
- Pfeffer nach belieben

Sellerie-Pesto

- 175 g grüner Sellerie
- 25 g Petersilie
- 25 g Mandelpaste
- 50 g Evo-Olivenöl
- 25 g Wasser

Anrichten

- 5/6 Walnusskerne
- 50 g zuvor halbierte und gekochte grüne Bohnen

ZUBEREITUNG

Gnocchi

1. Die Kartoffeln mit der Schale in kochendem Salzwasser kochen. Sobald diese gekocht sind, abtropfen, abkühlen und schälen;
2. Die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer passieren, gleichzeitig die Stärke und das Salz beimischen;
3. Um die farbigen Mischungen zu erhalten, teilen Sie die Masse in 3 Teile (je 250 g): dem ersten Teil (gelb) fügen Sie einen Beutel Safran hinzu, dem zweiten (rot) 30 g Rote-Bete-Püree, dem dritten (grün) 30 g Spinatpüree;
4. Nachdem Sie die Gnocchi-Masse vorbereitet und in verschiedene Farben aufgeteilt haben, rollen Sie diese in Rollen von 2 cm Durchmesser aus und portionieren Sie sie alle 2 cm.

Karotten-Velouté

1. Die Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden und in Sojamilch kochen;
2. Nach dem Kochen das Ganze mit dem Mixer zu einer homogenen Masse formen und 30 g Evo-Öl und Salz hinzufügen.

Sellerie-Pesto

1. Sellerie und Petersilie 5 Minuten in kochendem Wasser kochen, abgiessen, gut abtrocknen und abkühlen lassen;
2. Unter Zugabe von Mandelpaste, Evo-Öl und Wasser alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

Die Gnocchi in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten kochen, nach dem Kochen abtropfen lassen und in einen Suppenteller geben, auf dessen Tellerboden sich bereits die zuvor erhitzte Karottencreme befindet. Ordnen Sie die Gnocchi so an, dass die Farben abwechseln und geben Sie schliesslich Sellerie-Pesto, Walnusskerne und grüne Bohnen obenauf.