

*al dente*

**Betty Bossi**



«Fast wie Krafttraining!», spast TV-Köchin Sibylle.

# Gnocchi gut in Form

Als Kinder haben wir mit Knetmasse lustige Figuren geformt... Genauso viel Spass macht das Formen von Gnocchi – probieren Sie die Tricks unserer TV-Köche.



Gnocchi-Rollen mit einem Teighörnchen in Stücke schneiden.



Teigstücke mit dem Zeigefinger mit Druck über die Gabelzinken rollen.



Gnocchi herausnehmen, sobald sie an die Oberfläche steigen.

## Safran-Gnocchi

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

**1 kg Gschwellti (mehlig kochende Sorte), frisch gekocht**

ca. 250g Mehl

**2 Teelöffel Salz**

**1 Briefchen Safran**

**1 frisches Ei, verklopft**

**Salzwasser, siedend**

**50 g Butter**

**1 Briefchen Safran**

**1 Teelöffel Safranfäden**

**1.** Gschwellti heiss schälen, durchs Passe-vite in eine Schüssel treiben, abkühlen. **2.** Wenig Mehl mit dem Salz und Safran mischen, mit dem Ei zum Kartoffelpüree geben, mischen. Restliches Mehl nach und nach darunter mischen, bis eine feuchte, weiche, glatte Masse entsteht. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und Teller vorwärmen.

**Formen:** Gnocchi-Masse auf wenig Mehl zu 4 Rollen von je ca. 1 ½ cm Ø formen. Rollen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (siehe Bild 1). Diese mit dem Zeigefinger über die Zinken einer Gabel rollen (siehe Bild 2), sodass ein Rillenmuster entsteht.

**Garen:** Gnocchi portionenweise ins leicht siedende Salzwasser geben. Ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen (siehe Bild 3). Herausnehmen, abtropfen, mit wenig Butter in die vorgewärmte Schüssel geben, zugedeckt warm stellen.

**Servieren:** Butter in einer kleinen Pfanne warm werden lassen, Safran begeben, verrühren, Safranfäden begeben. Gnocchi auf den vorgewärmten Tellern anrichten, Safranbutter darauf verteilen.

**Tipp:** frisch geriebenen Sbrinz darüber streuen.

**Pro Person:** 13 g Fett, 13 g Eiweiss, 90 g Kohlenhydrate, 2207 kJ (528 kcal)

### *al dente* INFOS

**Die nächsten Sendedaten:**

Dienstag, 4. Februar, 20.30 Uhr

Dienstag, 18. Februar, 20 Uhr

Mittwoch, 5. März, 20 Uhr

**immer auf SF2.**

Alle TV-Rezepte finden Sie mit Bild und Text auf unserer Website [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch); oder schicken Sie ein an Sie adressiertes, frankiertes Couvert im Format C5 mit Angabe der gewünschten Rezepte an die Adresse: Betty Bossi Verlag AG, TV-Rezepte, Postfach, 8021 Zürich.

Partner der Sendung:

