

Gnocchi (histaminfrei)

Selbst gemachte Kartoffelgnocchi — histaminfrei und einfach zuzubereiten.

Beschreibung

Gnocchi aus mehlig kochenden Kartoffeln, Dinkelmehl und Olivenöl. Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder mit Schmorgemüse als Hauptgericht.

Zeitaufwand

- Vorbereitung: 20 Min
- Garen: 2-3 Min
- Gesamt: ca. 25 Min

Bilder

[gnocchi-histaminfrei-rezept.webp](#)

Zutaten (für 4 Personen)

Menge	Zutat
500 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
125 g	Dinkelmehl
20 g	Fett, Margarine oder Olivenöl
nach Geschmack	Salz, Pfeffer, Muskat (gerieben)
2 l	Wasser (für Kochvorgang)

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen.
 2. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.
 3. Kräftig würzen und mit Mehl und Fett gründlich verkneten.
 4. Aus der Masse daumendicke Rollen formen.
 5. 2 l Wasser kräftig salzen und in einem weiten Topf zum Kochen bringen.
 6. Die Teigrollen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, mit einer Gabel etwas flach drücken.
 7. Gnocchi in das kochende Salzwasser geben und ca. 2–3 Minuten gar ziehen lassen.
 8. Die Gnocchi sind fertig, wenn sie oben schwimmen.
 9. Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch servieren oder mit Schmorgemüse anrichten.
 10. **Variation:** Salbeiblätter mit Knoblauchspänen in Olivenöl ausbraten und großzügig über die Gnocchi verteilen — dann als Hauptgericht genießen.
-

Nährwertangaben (pro 100 g)

- 624 kJ (149 kcal)
 - Eiweiß: 3,4 g
 - Kohlenhydrate: 25,7 g
 - Fett: 3,4 g
-

Tipps & Variationen

- Mehlig kochende Kartoffeln verwenden — festkochende ergeben zu zähen Teig.
 - Teig nur kurz verkneten, sonst werden die Gnocchi zu fest.
 - Gut abgedeckt für 1–2 Tage im Kühlschrank haltbar, vorher nicht zusammenlegen.
-

Quelle

[Kochbar.de — Gnocchi \(histaminfrei\)](#) (importiert von GUPPI)

Revision #3

Created 2026-05-26 14:20:23 UTC by Admin

Updated 2026-05-26 19:21:30 UTC by Admin