



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

**Kartoffel-Gnocchi**

- GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Fleischwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 20 EL GEFRO Kürbis Cremesuppe
- 1 kg Kartoffeln
- 400 g Mehl
- 2 Eier

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kartoffel-Gnocchi

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 40 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

16,8 g Fett 136 g Kohlenhydrate 26,1 g Eiweiß 811 kcal Brennwert

**1 Kartoffeln kochen und vorbereiten:**

1 kg Kartoffeln schälen, vierteln und weich kochen. Anschließend auskühlen lassen und fein zerdrücken.

**2 Teig herstellen:**

Die zerdrückten Kartoffeln mit 400 g Mehl und 2 Eiern vermengen. Danach ca. 200 g (etwa 18 - 20 EL) GEFRO Kürbis Cremesuppe Pulver unterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

**3 Gnocchi formen:**

Aus dem Teig eine etwa 2 cm dicke Rolle formen und kleine Gnocchi abstechen.

**4 Gnocchi garen:**

Die Gnocchi in heiße GEFRO Brühe geben und so lange ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und abgießen.

**5 Anbraten & würzen:**

In einer Pfanne 2 - 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen. Die Gnocchi darin kurz goldbraun anbraten und mit GEFRO Fleischwürze abschmecken.

Tipps & Varianten: Tipp: Dazu passt hervorragend eine GEFRO Helle Soße, die mit etwas Käse verfeinert wird. Variante: Die Gnocchi lassen sich auch wunderbar einfrieren - dafür nach dem Garen auf einem Blech auskühlen lassen und portionsweise einfrieren. Extra-Tipp: Für eine mediterrane Note können die Gnocchi nach dem Anbraten mit frischen Kräutern wie Basilikum oder Petersilie bestreut werden.