



# Vegane Sojaghurt-Gnocchi mit Minze und Walnüssen

Zeit gesamt  
50min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	300 g
Salz	
Sojaghurt	150 g
Dinkelmehl, Type 630	150 g
Hartweizengrieß	150 g
Minze, frisch	10 g
Olivenöl	4 EL
Walnuskerne	50 g
Basilikum, frisch	5 g

## Zubereitung



### Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Schaumlöffel, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 5 cm große Stücke schneiden und in ausreichend Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen, abgießen und in einer Schüssel stampfen. Sojaghurt, Mehl und Hartweizengrieß zugeben und zu einem weichen Teig verkneten. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Teig mit Salz abschmecken.
2. Teig auf einer bemehlten Oberfläche zu einer ca. 2 cm dicken Rolle formen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Stücke auf der Rückseite einer Gabel entlang rollen. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Gnocchi ins siedende Salzwasser geben und ohne Deckel ca. 6 Min. gar ziehen lassen, bis diese an der Oberfläche schwimmen (das Wasser darf nicht sprudelnd kochen).
3. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Walnuskerne darin ca. 2 Min. anschwitzen. Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, in die Pfanne geben und ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Nach ca. 2 Min. Minze zugeben und mit anschwitzen.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Sojaghurt-Gnocchi mit Minze und Walnüssen auf Teller verteilen und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	465 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	16 g