

Mit Marroni-Gnocchi und Kürbissauce der kommenden Kälte entgegenwirken



Herbstzeit ist Kürbiszeit, aber nicht nur! Auch die wunderbare Esskastanie hat Saison. Diese stärkt das Qi und das Yang der Niere. Ihre wärmende Wirkung beugt Infektanfälligkeiten vor, indem sie Wind und Kälte vertreibt. Sie hat eine stärkende Wirkung auf den Rücken und die Knie. Der Kürbis als guter Begleiter eliminiert Hitze, Schleim und Feuchtigkeit im Körper. Beide zusammen unterstützen sie die Magenschleimhaut.

Zutaten Gnocchi:	Zutaten Kürbissauce:	200 ml	Gemüse-Extrakt (Bouillon)
450 g Kartoffeln, mehligkochend	300 g Hokkaidokürbis	2 EL	gehackte Petersilie
100 g Marroni, gekocht	30 g Kürbiskerne	2 EL	Olivenöl
250 g Vollkorn-Dinkelmehl	1 Stk. Knoblauchzehe	1 Brief.	Safran
1 Ei	100 ml Hafersahne	1 EL	Mandelnuss, weiss
1 Prise Muskat und Salz	½ Zitrone	etwas	Salz und Pfeffer

Einfache Zubereitung Gnocchi:

1. **Teig:** Kartoffeln offen im Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen, dann abgiessen, etwas abkühlen lassen und noch warm schälen. Kartoffeln in eine Schüssel reiben. Marroni pürieren. Dann zusammen mit dem Mehl, Ei, Muskat und Salz von Hand gut mischen. Die Masse sollte noch feucht sein, aber nicht mehr an den Händen kleben.
2. **Formen:** Die Arbeitsfläche mit ein wenig Mehl bestäuben. Den Gnocchiteig zu etwa 2 cm dicken Rollen formen, diese dann in 3-4 cm lange Stücke schneiden und nach Belieben formen.
3. ***Kochen:** Gnocchi portionenweise im leicht siedenden Salzwasser je ca. 5 Min. ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.

Einfache Zubereitung Kürbissauce:

1. Kürbis mit Schale in 1 cm grosse Würfel schneiden
2. Kerne grob hacken und fettfrei rösten
3. Knoblauchzehe feinreiben, Zitronenschale abreiben und Zitrone pressen
4. Kürbis im Olivenöl 3 min anbraten, dann Safran und Knoblauch dazugeben, kurz andünsten und mit Bouillon ablöschen, anschliessend einmal aufkochen lassen
5. Salz und Pfeffer hinzufügen, Hafersahne, Zitronensaft und -abrieb dazugeben, 2 min kochen
6. Mandelnuss einrühren, nach Bedarf nach salzen und pfeffern

***Tipp:** Die Gnocchi können auch statt gekocht kurz in einer Pfanne angebraten werden