Kürbis-Gnocchi mit Kürbiskern-Pesto



Hauptzutat ein Butternut-Kürbis

Hier habe ich, was ich allerdings sehr selten mache, einmal eine Anregung von einem Kollegen genommen. Uwe hatte auf seinem Foodblog HighFoodality vor einigen Tagen ein schönes Rezept für Kürbisgnocchi mit Kürbiskern-Pesto veröffentlicht.

Das habe ich einfach einmal übernommen. Es passt hervorragend zur herbstlichen Jahreszeit und zum Sonntag – und im Katholischen – Feiertag.

Ich war jedoch ein wenig verwundert über die Zubereitung. Gnocchi ohne Eigelb oder ganze Eier? Soweit mir bekannt ist und ich selbst schon einmal zubereitet habe, werden Kartoffel-Gnocchi mit Eigelben für Bindung zubereitet.



Kürbismasse-Rolle auf dem bemehlten Schneidebrett

Ich gebe deswegen meine zubereiteten, im Backofen getrockneten Gnocchi vorsichtshalber in nur noch ganz schwach, möglichst sogar nur noch siedendes Wasser, damit die Gnocchi nicht zerfallen. Denn schließlich sorgt hier nur Speisestärke für Bindung.

Dann bin ich mit den Mengenangaben nicht zurecht gekommen. Uwe gibt an, sein Gericht für vier Personen zuzubereiten. Also habe ich die Mengenangaben halbiert, denn ich bereite nur für zwei Personen zu. Aber mit diesen Mengenangaben gelingen mir Gnocchis und Pesto nur für eine Person. In Mengen angegeben, sind es gerade einmal 15 Gnocchis und etwa 2 Esslöffel Pesto.



Gnocchi auf dem Backblech zum Trocknen im Backofen

Also verwende ich die Mengenangaben von Uwe, um damit für zwei (!) Personen das Gericht zuzubereiten.
Das Gericht ist im Original mit einem Hokkaido-Kürbis zubereitet. Ich habe mangels dessen einen Butternut-Kürbis verwendet. Und bekomme dadurch Probleme beim Zubereiten des Pesto. Denn ein Hokkaido-Kürbis hat ein definitiv größeres Kerngehäuse als ein Butternut-Kürbis. Und somit sehr viel mehr Kürbiskerne, die man für das Pesto verwenden kann. Der Butternut-Kürbis hat somit gerade einmal 15 g Kürbiskerne, das Pesto reicht gerade einmal für zwei Personen.



Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett

Also gebe ich einen großen Teil an geriebenem Parmigiano Reggiano schon in das Pesto hinein, damit ich dabei mehr Masse erhalte.

Eine eklatante Änderung habe ich an Uwes Rezept vorgenommen. Mir ist das Pesto einfach zu schwach gewürzt. Selbst Salz und Pfeffer würden mir nicht ausreichen. Also kommt etwas asiatische Teriyaki-Sauce für Würze und Aroma hinzu.



Kürbiskern-Pesto mit Teriyaki-Sauce

Wer übrigens bei den imBackofen gegarten Kürbisstücken Probleme hat, diese in einer Schüssel mit dem Stampfgerät sehr fein zu stampfen – und dabei meine ich vor allen Dingen die Schale –, der verwende am besten schon bei den Gnocchi den Pürierstab, nicht nur bei dem Pesto.

Bei einem halte ich mich jedoch strikt an Uwes Rezept. Ich wollte die Kürbisstücke zuerst in kochendem Wasser vorgaren. Davon habe ich aber strikt Abstand genommen. Damit wäre das Kürbismehl doch definitiv zu wässrig und die Gnocchi würden im Kochwasser eventuell nicht zusammenhalten. Darf ich Ihnen einen Rat geben? An das Originalrezept halten und also doch im Backofen vorgaren!

Kürbis-Gnocchi mit Kürbiskern-Pesto



2. November 2020
von Thobie
Kategorie Vegetarisch
Personen
2
Zubereitungszeit
20 Minuten
Garzeit
1 Stunde, 20 Minuten
Gesamtzeit
1 Stunde, 40 Minuten



Zutaten

Für die Kürbisgnocchi:

- 1 Butternut-Kürbis (etwa 800 g)
- 2 EL Hartweizengrieß
- 2 EL Speisestärke
- 6–8 EL Mehl
- Salz

Für das Kürbiskern-Pesto:

- 15 g Kürbiskerne
- ein sehr großer Schluck Olivenöl
- 25 g Parmigiano Reggiano
- 1 rote Chilischote
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Teriyaki-Sauce

Anleitung

1. Für die Kürbis-Gnocchi:
2. Kürbis halbieren, putzen, Kerngehäuse entfernen und dieses in eine Schüssel geben. Kerne herauspuhlen und in eine Schale geben. Kürbis in Würfel schneiden. Backpapier auf ein Backblech geben, Kürbiswürfel darauflegen und bei 180 °C auf mittlerer Ebene etwa 30 Minuten garen.
3. Kürbiswürfel aus dem Backofen nehmen, in eine Schüssel geben und mit dem Stampfgerät zu einem Püree zerstampfen. Dann Hartweizengrieß, Speisestärke, Mehl und eine Prise Salz dazugeben und untermischen, bis der Teig einigermaßen homogen ist. Die Menge an Mehl kann variieren, je nachdem wie feucht die Kürbismasse ist. Sie sollte trocken genug sein, damit man daraus Gnocchi

rollen und zuschneiden kann.

4. Dann den Teig mit bemehlten Händen in dicke Würste formen und auf ein bemehltes Arbeitsbrett geben. Würste quer mit dem Messer in Gnocchi mit etwa 1–2 cm Durchmesser schneiden. Diese dann nochmals mit etwas Mehl bestäuben und zu formschönen Gnocchi rollen.
5. Gnocci auf das Backblech mit dem Backpapier geben, mit einer Gabel leicht verzieren und im Backofen auf mittlerer Ebene etwa 30 Minuten bei 70 °C trocknen.
6. Darf ich Ihnen einen Rat geben? Arbeiten Sie unbedingt mit bemehlten Händen.
7. Für das Kürbiskern-Pesto:
8. Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Chili-Schote, Petersilie und Schnittlauch grob hacken.
9. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten, bis diese zu knacken, zu duften und auch zu springen beginnen.
10. Parmigiano Reggiano auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben.
11. Alle Zutaten in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Einen guten Schluck Olivenöl dazugeben. Mit Teriyaki würzen. Mit einem Pürierstab zu einem Pesto pürieren, das noch etwas grobkörnig sein darf.
12. Die Gnocchi in ganz leicht kochendem, eventuell nur noch siedenden Salzwasser für etwa 10 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Kochwasser abgießen. Pesto dazugeben und alles gut vermischen.
13. Gnocchi mit Pesto auf zwei tiefe Pasta-Teller verteilen.
14. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Butternut,
Kürbis,
Kürbiskerne

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2020/11/02/kuerbis-gnocchi-mit-kuerbiskern-pesto/