



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 15 Min. Reiskochen

pro Portion: 1839 kJ, 4400 kcal, 56,2 g Kohlenhydrate, 11,3 g Eiweiß, 20 g Fett, 15 mg Cholesterin, 3,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten:  



Zubereitung

Einfach nice! Gnocchi aus gekochtem Reis vom Vortag – die leckerste Art, Reste in die Pfanne zu hauen. Ergänzt durch Pesto, Oliven, Tomaten und Rucola schmeck's so gut, wie beim Italiener. Natürlich darf auch der Parmesan nicht fehlen.

Step 1:

Als erstes gibst du etwa die Hälfte der angegebenen Menge Wasser in einen leistungsstarken Standmixer. Dann füllst du den Reis ein und pürierst ihn pulsierend. Wenn sich nichts mehr tut, schalte den Standmixer aus. Rühre die Masse mit einem Löffel oder Holzstab vorsichtig um, dann pürierst du alles erneut. Gegebenenfalls etwas Wasser nachkippen. Sobald der gekochte Reis mit dem Wasser im Standmixer cremig püriert ist und die Konsistenz in etwa der eines Kartoffelbreis entspricht, schmeckst du die Masse kräftig mit Salz ab. (Tipp: Am besten säuberst du den Standmixer direkt, die Masse hat sonst schnell Beton-Qualität. Dazu gibst du am besten etwas Wasser mit einem Tropfen Spülmittel in den Standmixer und lässt ihn dann laufen, bis sich die klebrige Reismasse löst.)

Step 2:

Erhitze die Masse unter Rühren in einer beschichteten Pfanne auf kleiner Flamme, um noch mehr Flüssigkeit zu verdampfen und die Masse klebriger zu machen. Die Pfanne vom Herd, nehmen, die Masse in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du den Rucola waschen und dann in einem Sieb abtropfen lassen. Schneide oder rupfe den Rucola in mundgerechte Stücke. Die frischen Tomaten ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Falls du getrocknete Tomaten verwendest, schneide sie in dünne Streifen. In einer Schüssel das Pesto mit der Sahne verrühren. Den Parmesan reiben und die Oliven in einem Sieb abtropfen lassen.

Step 4:

Nun gibst du die abgekühlte Reismasse aus der Pfanne in eine Schale. Spüle die Pfanne direkt ab, da du sie gleich wieder brauchst. Forme jetzt mit geölten Händen kleine Bällchen aus der Reismasse, achte darauf, dass diese etwa gleich groß sind. Lege die Bällchen auf ein mit Olivenöl bepinseltes Stück Backpapier.

Step 5:

Jetzt stellst du die Pfanne erneut auf den Herd, gib etwas Öl hinzu und brate die Bällchen darin nicht zu heiß an. Schwenke sie regelmäßig durch, damit sie rundherum eine leicht goldgelbe Farbe annehmen. Danach etwas salzen und pfeffern. Nun die Tomaten (frische oder getrocknete) zu den Gnocchi in die Pfanne geben und alles gut schwenken.

Step 6:

Zum Schluss die Soße über die Bällchen geben und nochmal erhitzen. Verteile alles auf Tellern und dekoriere diese vor dem Servieren mit den Oliven, dem Rucola und dem Parmesan.

Zutaten

Für die Gnocchi:

350 g gekochter Reis
160-180 ml Wasser

Für die Soße:

2 EL Pesto
2 EL schwarze Oliven
30 g Sahne
8 frische oder getrocknete Tomaten
50 g Rucola
20 g Parmesan
Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Sonstiges:

Sehr leistungsstarker Standmixer
Löffel/Holzstab
Sieb
feine Reibe
Pinsel oder Küchentuch
Backpapier