



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Budwig Gnocchi

### Zutaten

4 Mittelhgroße(s) mehlig Kartoffeln

65 g Dinkelvollkornmehl

1 Mittelhgroße(s) Ei

4 Prise(n) Salz, Pfeffer, Muskatnuss

2 Esslöffel Linugold®

---

**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Portionen:** 2

**Kalorien p.P.:** 537 kcal

### Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und ca. 40 Minuten mit Schale dämpfen oder als Pellkartoffel kochen.
2. Abkühlen lassen und pellen.
3. Anschließend durch die „Flotte Lotte“ oder Kartoffelpresse drücken.
4. Mehl, Dr. Budwig Linugold, Ei, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen

lassen.

5. Den Teig kurz kneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu mehreren dünnen Rollen ausrollen, kleine Portionen abschneiden und mit einer Gabel eine „klassische Gnocchi“ formen.

6. Wasser aufkochen, Salz zugeben und die Gnocchi kochen.

7. Sie sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

8. Anschließend abtropfen lassen und in Dr. Budwig Braten & Backen kurz anbraten oder für den nächsten Tag kaltstellen.