



## Gnocchi sardi

Quer durch Italien findet man ganz viele verschiedene Pastaformate. Zum Teil sehen sie gleich aus, haben aber je nach Region ihren eigenen Namen.

Je nach Region werden eher Pasta mit Weissmehl und Eier hergestellt. Um so südlicher man geht, wird anstelle von Mehl Hartweizengriess und anstelle von Eier Wasser verwendet.

Das macht es vielfältig und abwechslungsreich.

Mein Ziel wäre es, aus jeder Region Italiens seine spezielle Pastasorte nachzumachen.

Heute sind es die Gnocchi sardi – typisches Pastaformat aus Sardinien. Wobei sie auf Sardinien eher Malloreddus genannt werden.

Die Gnocchi sardi werden aus Hartweizengriess hergestellt.

Zutaten für 4 Personen  
400 g Hartweizengriess  
180 g lauwarmes Wasser

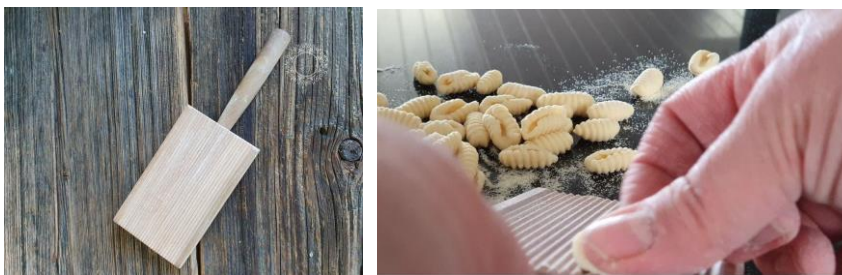
### Zubereitung

Hartweizengriess in eine Schüssel geben. Lauwarmes Wasser dazu geben. Mit Hilfe einer Gabel das Ganze vermengen. Sobald das Wasser vom Hartweizengriess aufgenommen wurde, kann das Ganze auf eine saubere Arbeitsfläche gekippt werden und solange geknetet werden, bis es einen schönen Teig ergibt.

Teig zu einer Kugel formen und während ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Nach dieser Zeit auf der sauberen Arbeitsfläche etwas Teig abstechen. Restlicher Teig bleibt immer zugedeckt. Der abgestochene Teig zu einem länglichen Strang ausrollen.

Mit Hilfe einer Teigkarte ca. 1-1.5 cm lange Stücke abtrennen. Diese werden danach über das Gnocchibrett gezogen. Das heisst, man drückt sie mit dem Daumen nach unten über das Brett. So entstehen die Rillen und eine Mulde.



Die fertigen Gnocchi auf einem Tuch oder auf einer Arbeitsfläche geben und mit etwas Hartweizengriess bestreuen, damit sie nicht aneinanderkleben.

Die Gnocchi sardi werden während ca. 6 – 7 Minuten im kochenden Salzwasser gekocht. Danach zur Sauce geben und servieren.

Gnocchi sardi lassen sich mit einer Tomatensauce oder Gemüsesauce servieren.

