

Ofengemüse-Curry mit Topfen-Gnocchi

Einführung:

Die Idee für dieses Rezept wurde durch ein Rezept von Yotam Ottolenghi angeregt. Diesem Koch möchte ich auch gleich meine persönliche Hochachtung aussprechen. Obwohl er momentan in den Medien sehr präsent ist, ist er alles andere als „mainstream“. Er hat durch die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Gemüse und die Verbindung von traditioneller mediterraner und orientalischer Küche mit innovativen Ideen die kulinarische, fleischarme Szene extrem bereichert.

Als Beilage empfehle ich Topfen-Gnocchi nach Hans Haas. Für dieses einfache und bekömmliche Rezept möchte ich nochmals ein großes Dankeschön an meinen Freund und Sternekoch Hans aussprechen. Denn es ist ein weiterer Beweis dafür, dass Sterneköche auch „einfach“ kochen können. Alle Hobbyköche, die es ausprobiert haben, waren begeistert! Hans Haas hat bei mir die Initialzündung für das wichtige Thema Kochen ausgelöst und der Effekt wirkt weiterhin. Genieße Deinen verdienten Ruhestand, Hans!

Lassen Sie sich nicht verwirren: als Topfen bezeichnet man die österreichische und bayrische Variante des Quarks, wobei Topfen etwas trockener ist. Möchte man also Topfen durch Quark ersetzen, sollte man diesen etwas abtropfen lassen.

Zutaten (für 4 Personen):

Für das Ofengemüse-Curry:

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 2 mittelgroße Auberginen
- 4 Knoblauchzehen
- 200 g Babyspinat
- 2 Dosen geschälte Tomaten (800 g)
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 EL mildes Currypulver
- 1 TL Garam Masala
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- Sesam



Für die Gnocchi:

- 250 g Topfen (20 % Fett i. Tr.)
- 100 g Dinkelmehl oder Weißmehl
- 2 Eigelb
- 100 g Parmesan oder Grana Padano
- Salz



Zubereitung (ca. 50 Min.):

Ofen-Gemüse: Den Backofen auf 240 °C vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, die Auberginen und Paprika ebenfalls in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Alles in eine große Schüssel geben und mit 2 EL Öl, 1 TL Salz und großzügig Pfeffer mischen. Diese Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 30 Min. bei der eingestellten Temperatur rösten bis das Gemüse durchgegart ist.

Tomaten-Curry-Sauce: Währenddessen in einer großen Pfanne oder Kasserolle den Spinat ca. 2 Min. erhitzen, bis er zusammenfällt. 4 Knoblauchzehen zerdrücken (mit Gabel oder Knoblauchpresse) und geriebenen Ingwer (sehr feine Küchenreibe) dazugeben und anbräunen. Dann Dosen-Tomaten dazugeben, ca. 15 Min. köcheln lassen und ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Currypulver und Garam Masala sowie Sojasauce und Chilipulver abschmecken.

Topfen-Gnocchi: Topfen, Mehl, Salz, Dotter und den geriebenen Parmesan zu einem Teig verkneten, kleine Gnocchi formen und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten garen.

Ofen-Gemüse und Tomaten-Curry-Sauce auf dem Teller anrichten oder vorher in einer großen Schüssel/Kasserolle mischen und dann auf dem Teller mit frischen Korianderblättern und Sesam bestreut und mit den Topfengnocchi servieren. Wenn Sie zu früh fertig waren, lässt sich die Kasserolle-Variante gern nochmal in den Backofen schieben. Auch die Topfengnocchi tolerieren, wenn sie noch eine Weile im heißen Wasser „schwimmen“! ☺ Guten Appetit!

Tipps:

Die Tomaten-Curry-Sauce kann auch 1-2 Tage vorher zubereitet werden. Zum Aufwärmen eventuell einen Schuss Wasser hinzufügen, wenn die Sauce zu dickflüssig ist und erneut abschmecken.

Wenn Sie die Gnocchi nach dem Kochen in kaltem Wasser abschrecken und mit Öl beträufeln, lassen sie sich gut im Kühlschrank aufbewahren.

Die Topfen-Gnocchi sind eine ausgezeichnete Beilage zu vielen Gemüse-, Fisch und Fleischgerichten. Sie können sie aber auch als Einzelgericht servieren. Dann werden sie am besten in zerlassener Butter und Salbei geschwenkt und mit gehobeltem Parmesan bestreut serviert. Oder Sie greifen auf den „Klassiker“ Gnocchi mit Tomatensauce zurück. Dafür empfiehlt es sich, nur sehr reife Tomaten (August, September) oder Dosentomaten zu verwenden.

Nährwerte (pro Portion ca. 770 g):

Energie	640 kcal
Fett	23 g
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	13 g

Ernährungswissenschaftlicher Kommentar:

Das Ofengemüse-Curry mit Topfen-Gnocchi ist vor allem kalorienarm. Es liefert pro 100 g nur 83 kcal. Dafür enthält es mit 13 g viele Ballaststoffe. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt pro Tag 30 g Ballaststoffe. Mit einer Portion dieses Gerichtes hat man also bereits ein Drittel davon aufgenommen.

Ballaststoffe regulieren die Verdauung und fördern die guten Darmbakterien. Außerdem sorgen Sie für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und schützen so vor Gewichtszunahme und Übergewicht. Eine Ernährungsweise mit vielen Ballaststoffen schützt laut World Cancer Research Fund (WCRF) vor Dickdarmkrebs.

Doch noch auf anderen Wegen trägt dieses Gericht zur Vorbeugung von Krebs bei. Durch das Selbst Kochen können wir die Zutaten selbst bestimmen. Im Gegensatz zu Fertiggerichten und Fast Food, die oft einen zu hohen Fettanteil haben, besitzt das Ofengemüse-Curry mit Gnocchi eine nach den Empfehlungen der DGE gute Nährstoffverteilung von Fett (ca. 30 %), Eiweiß (ca. 18 %) und Kohlenhydraten (ca. 45 %).

Ganz bewusst haben wir ein vegetarisches Gericht gewählt. Denn auch ein zu hoher Verzehr von rotem Fleisch und daraus hergestellten Fleischprodukten wie Wurst, Würstchen etc. kann das Risiko insbesondere für Dickdarmkrebs erhöhen. Der WCRF empfiehlt daher höchstens 3 Portionen bzw. 350 – 500 g rotes Fleisch pro Woche zu verzehren. Zum roten Fleisch gehören Rind, Schwein, Kalb, Schaf, Ziege und Wild.

Beim Fleisch gilt, dass das Naturprodukt besser als verarbeitete Fleischprodukte (Wurst etc.) ist. Und vor allem macht hier die Haltung und Fütterung der Tiere einen erheblichen Unterschied. Gutes, qualitativ hochwertiges Fleisch kann eine gute Nährstoffquelle zum Beispiel für Eiweiß, Eisen, Zink und Vitamin B12 sein. Es kann daher ein wertvoller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein. Hingegen sollten Salami, Speck und Würstchen nur in geringen Mengen verzehrt werden.

Beim Selbst Kochen kann ich auch bestimmen, welche Gewürze und wieviel ich davon verwende. Das hilft nicht nur dem persönlichen Geschmack entsprechend abzuschmecken. Dadurch stelle ich zudem sicher, dass hochwertige Gewürze aus vertrauensvollen Quellen verwendet werden. Gerade bei Gewürzmischungen wie Garam Masala sollte auf gute Qualität und Herkunft geachtet werden. Über verborgene Probleme bei Gewürzen lesen Sie mehr in unserem Blogartikel [„Fein gewürzt – verborgene Gefahren bei Gewürzen und Kräutern“](#).