

Rezepte für den Osteoporosetag 2025 von Franz Dallinger, BEd

GNOCCI A LA ROMANA 1/2



Zutaten für Grieß-Gnocchi:

1 l Milch

100 g Butter

Muskatnuss, frisch gerieben

250 g feiner Hartweizengrieß

2 Eier (Größe L), nur das Eigelb werden benötigt

100 g Parmesan + 50 g zum Überbacken, gerieben

Olivenöl

Zubereitung:

Zuerst das Eigelb vom Eiweiß trennen (das Eiweiß für andere Gerichte verwenden).

Die Milch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Sieden bringen. Dann die Butter hinzugeben, verrühren und mit einer kräftigen Prise Muskatnuss würzen. Nun nach und nach den Grieß in den Topf streuen, mit dem Schneebesen dabei ständig rühren, bis die Grießmasse dick wird.

Jetzt den Topf vom Herd nehmen und die Eigelbe untermischen.

Anschließend den Parmesan (100 g) mit der Masse verrühren.

Eine große, möglichst flache Form, mit Öl einreiben, die Grießmasse hineingeben, glattstreichen (ca. 1 bis 1,5 cm dick). Abdecken und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, damit sie fest wird.

Rezepte für den Osteoporosetag 2025 von Franz Dallinger, BEd

GNOCCI A LA ROMANA 2/2

Tomatensauce:

Zutaten

1 kg reife Tomaten

1 Dose Pelatitomaten à 400 g Einwaage

75 geräucherte Pancetta oder durchwachsener Speck am Stück

Olivenöl

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

100 g Taleggio (Weichkäse aus Kuhmilch) in kleine Stücke

geschnitten

Meersalz

schwarzer Pfeffer, Oregano, Salbei, Thymian, Rosmarin eine Prise Zucker

Zubereitung:

Dazu die Tomaten mit einer Messerspitze einstechen und im kochenden Salzwasser 40 Sekunden blanchieren. Aus dem Wasser nehmen, IN KALTEM Wasser abfrischen und anschließend häuten.

Den Pancetta in feine Streifen schneiden und in eine kalte Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze das Fett auslassen, dann

2 EL Olivenöl, den Knoblauch und die Kräuter dazu geben. Wenn alles etwas Farbe angenommen hat, die Tomaten untermischen (bei Bedarf auch die Tomaten aus der Dose) und alles mit Meersalz und Pfeffer kräftig würzen.

Bei mittlerer Hitze ohne Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Nach einer Stunde Kühlzeit die Grießmasse aus dem Kühlschrank nehmen und auf ein Brett stürzen. Mit einem Ausstecher (5 cm Ø) die Scheiben ausschneiden. Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Die Grießscheiben auf der Sauce schichten und zwischen den Scheiben den zerkleinerten Taleggio verteilen. Anschließend den Parmesan über die Scheiben streuen und im Ofen 20 -25 Minuten überbacken, bis sie schön goldbraun sind.