



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 23 - Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

Gnocchi in Tomatensoße mit Thymian und leckeren Pistazien

Tomaten sind nicht nur lecker, sondern enthalten auch noch viel Lycopin, ein Carotinoid, das Krebs und Herzkrankheiten vorbeugt. Um in den Genuss aller Vorteile zu kommen, müssen sie gekocht werden. Dazu die guten ungesättigten Fettsäuren aus den Pistazien und der Tag kann nur noch gut werden. Guten Appetit.



Gnocchi



Tomaten, Dose



Thymian



Pistazien



Parmesan



Zwiebel



Champignons

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Gnocchi 1) 3) 7)	400 g	800 g
Tomaten, Dose	1	2
Thymian	5 g	10 g
Pistazien 15)	10 g	20 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Zwiebel ⊕	1/2	1
Champignons	200 g	400 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **3)** Ei **7)** Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 579 kcal
Kohlenhydrate: 89 g
Fett: 15 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Butter, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Pfanne, Topf

2



1 **Gnocchi** nach Packungsanleitung kurz in Salzwasser garen.
Dann abgießen.

2 In der Zwischenzeit: **Thymian** waschen, trocken schütteln und die
die Blätter grob hacken. **Parmesan** fein reiben. **Zwiebel** abziehen und
in feine Würfel schneiden. **Champignons** putzen und in dünne Scheiben
schneiden.

3



3 In einer Pfanne **Pistazien** ohne Zugabe von **Öl** kurz anrösten, bis sie
duften. Dann fein hacken und zur Seite stellen.

4 ½ EL **Butter** erhitzen und die **Gnocchi** darin 3-5 Min. bräunlich werden
lassen. Aus der Pfanne nehmen und Pfanne erneut auf den Herd stellen.

4



5 1 EL **Öl** in der Pfanne erhitzen. **Zwiebeln** 2-3 Min. glasig anbraten.
Champignons dazu geben und anbraten, bis sie Wasser von sich
geben. Anschließend mit den **Tomaten** ablöschen und jeweils 2/3 des
Parmesans und des **Thymians** einrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise
Zucker abschmecken und 5-8 Min. bei geringerer Temperatur
köcheln lassen.

6 Zum Schluss **Gnocchi** zugeben und alles zusammen kurz erhitzen.

7 **Gnocchi** und Soße auf Tellern verteilen und mit restlichem **Parmesan**
und **Thymian**, sowie **Pistazien**, bestreut genießen!

6

