

Gnocchi-Salat mit selbst gemachtem Caesar-Dressing dazu marinierte, gebackene Kirschtomaten

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 586 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi



Kirschtomaten



Joghurt



geriebener Hartkäse



Knoblauchzehe



Mayonnaise



Salatherz (Romana)



Worcester Sauce



Schnittlauch



Zitrone, gewachst



mittelscharfer Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi 15)	400 g	600 g	800 g
Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	60 g	100 g	120 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
Salatherz (Romana) DE	2	3	4
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2453 kJ/586 kcal
Fett	5,04 g	30,88 g
- davon ges. Fettsäuren	1,43 g	8,74 g
Kohlenhydrate	8,81 g	53,96 g
- davon Zucker	2,09 g	12,83 g
Eiweiß	3,08 g	18,85 g
Salz	0,748 g	4,581 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Knoblauch abziehen.

Kirschtomaten in eine große Schüssel geben, Hälfte des **Knoblauchs** dazupressen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 Prise **Salz*** vermischen.

Tip: Wenn Du keinen rohen Knoblauch magst, verwende den ganzen Knoblauch für die Kirschtomaten.



Tomaten backen

Kirschtomaten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 12 Min. backen, bis sie aufgeplatzt und etwas weicher sind.

Schüssel für Schritt 3 aufbewahren und mit dem Rezept fortfahren.



Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 5 – 8 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

Gnocchi in die große Schüssel umfüllen, kurz beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.



Für das Dressing

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einem hohen Rührgefäß ca. zwei Drittel des **geriebenen Hartkäses**, **Mayonnaise**, **Joghurt**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Worcester Sauce** und restlichen **Knoblauch** mit einem Pürierstab fein pürieren.

Danach mit **Saft** aus 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Salat

Romanasalat in breite Streifen schneiden.

Salatstreifen in die große Schüssel zu den **Gnocchi** geben und mit dem **Dressing** vermengen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Anrichten

Salat in Schüsseln oder tiefen Tellern anrichten und mit **Kirschtomaten** und etwas **Tomatenfond** vom **Blech** toppen.

Salat mit restlichem **Hartkäse** und **Schnittlauchröllchen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

