

# Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Soße verfeinert mit würzigem Petersilien-Walnuss-Öl

Vegan Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 531 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi



Paprika multicolor



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Petersilie



Tomatensugo



Soja Kochcreme



Walnüsse



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

thermomix

25 [25 | 35] Min.

35 [35 | 45] Min.

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Paprika multicolor <b>NL   BE</b> <b>ES</b>	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Basilikum/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Soja Kochcreme <b>11)</b>	75 ml**	100 ml**	150 ml**
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	20 g	40 g

\*\*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. 600 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	2224 kJ/531 kcal
Fett	4,70 g	26,36 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	3,21 g
Kohlenhydrate	11,13 g	62,36 g
– davon Zucker	3,08 g	17,27 g
Eiweiß	1,64 g	9,18 g
Salz	0,849 g	4,759 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: 11)** Soja **15)** Weizen **24)** Walnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien  
**ES:** Spanien



## 1 Petersilien-Walnuss-Öl zubereiten

**Walnüsse** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie fein duften.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Geröstete **Walnüsse**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 4 Gnocchi braten

In der großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und danach zum **Babyspinat** in die große Schüssel geben.



## 2 Für die Soße

Einige Blätter vom **Basilikum** abzupfen und für die Deko beiseitelegen. Restlichen **Basilikum** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren.

**Basilikum**, **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## 5 Soße fertigstellen

75 g [100 g | 150 g] **Soja Kochcreme** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** erwärmen.

**Tomatensauce** über die **Gnocchi** und den **Babyspinat** geben, alles miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Soße kochen

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm Stücke schneiden.

**Paprika** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

**Tomatensugo**, 50 g **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **11 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Babyspinat** in eine große Schüssel geben und **Gnocchi** anbraten.



## 6 Anrichten

**Gnocchi** auf Teller verteilen, **Petersilien-Walnuss-Öl** darüber träufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren 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>

