

# Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

in Basilikumcremesoße, dazu Sonnenblumenkerne

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch Thermomix kocht • 587 kcal • Tag 3 kochen

12



frische Gnocchi, vorgekocht



braune Champignons



Babyspinat



Kochsahne



würziger Gouda, gerieben



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
würziger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 530 g)
Brennwert	466 kJ/111 kcal	2454 kJ/587 kcal
Fett	6 g	31,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	13,9 g
Kohlenhydrate	10,5 g	55,1 g
– davon Zucker	1,9 g	9,9 g
Eiweiß	3,6 g	19,1 g
Salz	1,15 g	5,91 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## Soße vorbereiten

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

**Basilikum** mit Stielen in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Kochsahne**, **Gemüsebrühpulver**, „Hello Muskat“, die Hälfte des **Käses**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 6** mischen. **Soße** in eine Auflaufform umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Für die Gnocchi

**Gnocchi** und **Sonnenblumenkerne** zur **Basilikumcremesoße** in die Auflaufform geben und gut mischen.

Nach der Dünstzeit **Thermomix®** erneut programmieren: **1 Min./80 °C/Reverse/Stufe 1**. Messbecherdeckel abnehmen und während der **Thermomix®** läuft, **Babyspinat** auf das laufende Messer zugeben.

**Champignon-Spinat-Soße** aus dem Mixtopf in die Auflaufform gießen und unterheben.



## Dünsten

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

**Zwiebel** halbieren.

Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** in Scheiben schneiden.



## Auflauf backen

Restlichen **Käse** auf den **Auflauf** streuen und ca. 10 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen, bis der **Käse** zerlaufen und goldbraun ist.



## Champignons dünsten

**Champignons**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Anrichten

**Auflauf** aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, auf Teller verteilen 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>

