

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

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family 30 – 40 Minuten • 545 kcal • Tag 3 kochen

18



frische Gnocchi,
vorgekocht



rote Kirschtomaten



Salatherz (Romana)



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Naturjoghurt



Zitrone, gewachst



Hartkäse ital. Art, gerieben



Mayonnaise



Worcester Sauce



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*

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, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
rote Kirschtomaten	250 g	375 g	500 g
Salatherz (Romana) DE	240 g	360 g	480 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
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. 580 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2282 kJ/545 kcal
Fett	4,9 g	28,2 g
- davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,9 g
Kohlenhydrate	9,2 g	53,4 g
- davon Zucker	2,1 g	12,5 g
Eiweiß	2,7 g	15,7 g
Salz	0,71 g	4,12 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.

Tipp: 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 ca. 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. drei Viertel 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>

