

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

Viel Gemüse **Family** unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 545 kcal • Tag 3 kochen



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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, Backpapier, 1 große Pfanne und 2 große Schüsseln

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



1 Dressing zubereiten

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine große Schüssel umfüllen.

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

Mayonnaise, Joghurt, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf**, ca. drei Viertel des **geriebenen Hartkäses**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Worcester Sauce**, **Saft** aus 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 4** mischen.



2 Für die Tomaten

Dressing in eine weitere große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben.

Kirschtomaten mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** und **Salz*** in die große Schüssel zum **Knoblauch** geben und mischen.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei sind.



3 Schneiden & dämpfen

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Marinierte **Kirschtomaten** auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma verschließen und aufsetzen.

Den **Thermomix®** erst programmieren, wenn die **Gnocchi** in der Pfanne sind.

Dann **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.



4 Gnocchi anbraten

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

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

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



5 Salat mischen

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** längs in breite Streifen schneiden.

Salatstreifen in die große Schüssel zu den **Gnocchi** und dem **Dressing** geben, vorsichtig vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**).

Salat in Schüsseln anrichten und mit **Kirschtomaten** toppen.

Für ein bisschen Extrageschmack noch ein wenig vom **Tomatenfond** vom Backpapier über den **Salat** träufeln.

Salat mit restlichem **Hartkäse** und **Schnittlauchröllchen** toppen.

Guten Appetit!