

Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

in Basilikumcremesoße, dazu Sonnenblumenkerne

unter 650 Kalorien **Family** Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 587 kcal • Tag 3 kochen



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 das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g	300 g
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Gemüsebrühpulver 10)	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	1,12 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



1 Gemüse schneiden

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

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Champignons in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Gnocchi und **Champignonscheiben** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Knoblauch dazupressen, **Zwiebelstreifen** zugeben und weitere 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Für die Creme

In einem hohen Rührgefäß mit einem Pürierstab aus 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Kochsahne**, **Gemüsebrühpulver**, „Hello Muskat“, den **Basilikumblättern** und der Hälfte des **Käses** eine **Creme** mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Soße vollenden

Creme zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben.

Babyspinat und **Sonnenblumenkerne** unterheben und alles in eine Auflaufform füllen.



5 Auflauf backen

Restlichen **Käse** über den **Auflauf** streuen und ca. 10 Min. backen, bis der **Käse** anfängt zu bräunen.



6 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>

