

Gnocchi mit Ofenkürbis und Kräuter-Frischecreme

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Family Vegetarisch Klimaheld 30 – 40 Minuten • 687 kcal • Tag 5 kochen



frische Gnocchi, vorgekocht



Hokkaido-Kürbis



Frischecreme



Petersilie



Salbei



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Kürbiskerne



Zitrone, gewachst



Kürbiskernöl



Knoblauchzehe



Blütenhonig



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
Hokkaido-Kürbis	1	1	1
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Kürbiskerne	20 g	30 g	40 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml	10 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Blütenhonig	8 g	8 g	20 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. 640 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	2875 kJ/687 kcal
Fett	6 g	38,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	13,6 g
Kohlenhydrate	10,2 g	65,6 g
– davon Zucker	3,3 g	20,9 g
Eiweiß	2,5 g	16,1 g
Salz	0,58 g	3,75 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

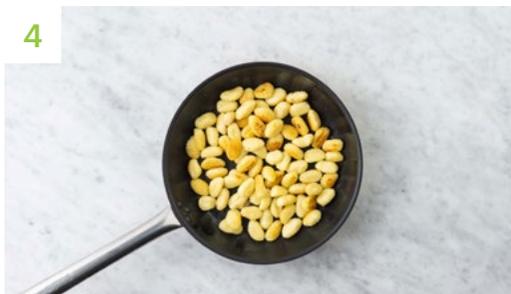


Kleine Vorbereitung

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

Kürbis ungeschält vierteln und mit einem Löffel entkernen. **Kürbisviertel** der Länge nach in ca. 2 cm Spalten schneiden.

Petersilien- und **Salbeiblätter** getrennt voneinander fein hacken.



Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Gnocchi** darin 5 – 7 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse backen

Kürbisspalten, mitgelieferte **Kürbiskerne** und **Salbei** in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und dazu pressen.

Kürbisspalten mit **Honig** und 1,5 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** gründlich vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kürbis auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen 13 – 17 Min. backen, bis der **Kürbis** innen weich und außen leicht gebräunt ist. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Gemüse vollenden

Nach dem Ende der Kürbis-Backzeit **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** über das **Gemüse** pressen und kurz beiseitestellen.



Für die Kräuterfrischecreme

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Frischecreme** mit **Zitronenabrieb** und gehackter **Petersilie** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchi auf tiefe Teller verteilen und mit gebackenem **Kürbis** und **Kernen** aus dem Ofen toppen. Mit einem Löffel kleine Kleckse **Kräuterfrischecreme** auf den **Gnocchi** verteilen. **Hartkäse** darüberstreuen, nach Belieben **Kürbiskernöl** darüberträufeln 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>

