

# Gnocchi mit Ofenkürbis und Kräuter-Frischecreme

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegetarisch Klimaheld Thermomix hilft • 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 Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P    | 3P    | 4P    |
|--|-------|-------|-------|
| frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>     | 400 g | 600 g | 800 g |
| Hokkaido-Kürbis                            | 1     | 1     | 1     |
| Frischecreme <b>7)</b>                     | 100 g | 150 g | 200 g |
| Petersilie/Salbei                          | 10 g  | 10 g  | 10 g  |
| Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b> | 20 g  | 40 g  | 40 g  |
| Kürbiskerne                                | 20 g  | 30 g  | 40 g  |
| Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>           | 1     | 1     | 1     |
| Kürbiskernöl                               | 10 ml | 10 ml | 10 ml |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                    | 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

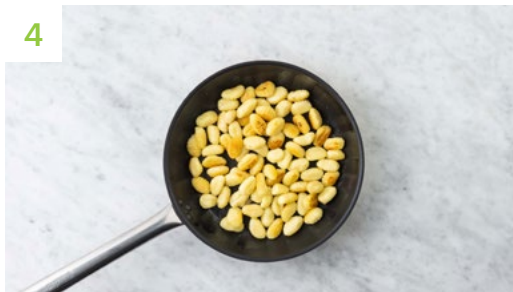


## Zu Beginn

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

Blätter vom **Salbei** zupfen und **Knoblauch** abziehen. Beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

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



## Gnocchi braten

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



## Backen

**Kürbiskerne, Salbei-Knoblauch-Mix, Honig** und 1,5 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl\*** zum **Kürbis** in die Schüssel geben, gründlich vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Kürbis** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 13 – 17 Min. backen, bis der **Kürbis** innen weich und außen leicht gebräunt ist.

Währenddessen fortfahren.



## Gemüse vollenden

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



## Für die Kräuterfrischecreme

**Zitrone** heiß waschen, Schale fein abreiben und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Frischecreme, 1 TL **[1,5 TL | 2 TL] Zitronenabrieb, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen.



## 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, **Kürbiskernöl** darüber träufeln 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>

