

# Gnocchi-Pfanne mit Brokkoli

in cremiger Pilz-Sahne-Soße

unter 650 Kalorien Vegetarisch Family Thermomix kocht • 602 kcal • Tag 3 kochen

12



frische Gnocchi, vorgekocht



Brokkoli



braune Champignons



Knoblauchzehe



Basilikum



Kochsahne



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Gemüsebrühpulver



- 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\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht (15)	400 g	600 g	800 g
Brokkoli NL   ES	1	0,75**	1
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 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. 630 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2517 kJ/602 kcal
Fett	5,3 g	33,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	13,2 g
Kohlenhydrate	8,6 g	53,8 g
– davon Zucker	1,8 g	11 g
Eiweiß	3,3 g	20,5 g
Salz	0,84 g	5,29 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 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande ES: Spanien



## Dampfgaren

**Brokkoli** in kleine **Röschen** teilen und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben. Varoma verschließen.

350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Kleinigkeiten

**Champignons** in Scheiben schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Basilikum** in feine Streifen schneiden.

Varoma abnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



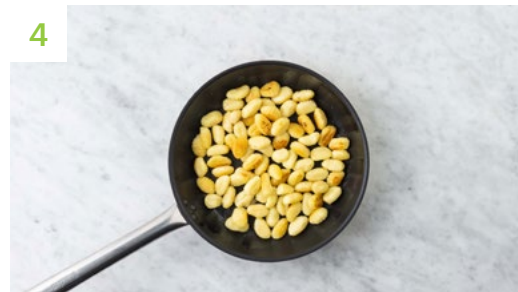
## Für die Soße

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** und **Tomatenpesto** zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Kochsahne**, **Champignons**, **Gemüsebrühpulver**, und 100 g **Garflüssigkeit\*** zugeben und **8 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## Gnocchi anbraten

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

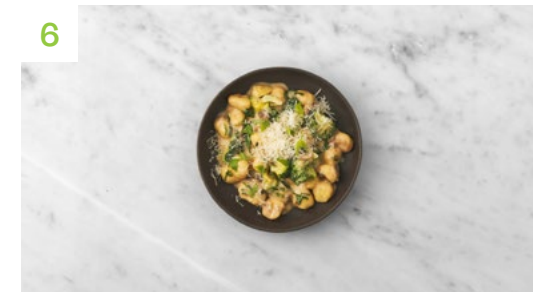
**Gnocchi** darin 6 – 8 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

In den letzten 2 Min. den **Brokkoli** zugeben und mitbraten.



## Gnocchi vollenden

**Soße** aus dem Mixtopf in die Pfanne zugeben, die Hälfte der **Basilikumstreifen** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Gnocchi** auf tiefe Teller verteilen. Restliches **Basilikum** darüberstreuen und mit **Hartkäse** garnieren.

**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>

