

Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

in Basilikumcremesoße, dazu Sonnenblumenkerne

Family unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 595 kcal • Tag 3 kochen

12



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  braune Champignons
-  Babyspinat
-  Kochsahne
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Basilikum
-  würziger Gouda, gerieben
-  Sonnenblumenkerne
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix® 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
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 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	473 kJ/113 kcal	2489 kJ/595 kcal
Fett	6 g	31,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	13,9 g
Kohlenhydrate	10,6 g	55,9 g
– davon Zucker	1,9 g	10,1 g
Eiweiß	3,6 g	19,2 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 NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



Soße vorbereiten

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

Basilikum mit Stielen in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Kochsahne, **Gemüsebrühpulver**, „Hello Muskat“, die Hälfte des **Käses**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 6** mischen. **Soße** in eine Auflaufform umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Für die Gnocchi

Gnocchi und **Sonnenblumenkerne** zur **Basilikumcremesoße** in die Auflaufform geben und gut mischen.

Nach der Dünstzeit **Thermomix®** erneut programmieren: **1 Min./80 °C/Reverse/Stufe 1**. Messbecherdeckel abnehmen und während der **Thermomix®** läuft, **Babyspinat** auf das laufende Messer zugeben.

Champignon-Spinat-Soße aus dem Mixtopf in die Auflaufform gießen und unterheben.



Dünsten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** in Scheiben schneiden.



Auflauf backen

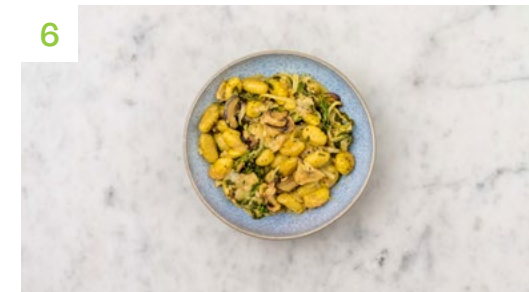
Restlichen **Käse** auf den **Auflauf** streuen und ca. 10 Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen, bis der **Käse** zerlaufen und goldbraun ist.



Champignons dünsten

Champignons, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



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>

