

Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Champignons

in Basilikumcremesoße, dazu Sonnenblumenkerne

Family unter 650 Kalorien Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung 25 – 35 Minuten • 579 kcal • Tag 3 kochen

18



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  braune Champignons
-  Babyspinat
-  Kochsahne
-  Basilikum
-  würziger Gouda, gerieben
-  Sonnenblumenkerne
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  Gemüsebrühpulver
-  Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

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

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
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
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	70 g	70 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. 490 g)
Brennwert	498 kJ/119 kcal	2423 kJ/579 kcal
Fett	6,3 g	30,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	13,8 g
Kohlenhydrate	11,1 g	54,1 g
– davon Zucker	1,7 g	8,4 g
Eiweiß	4,2 g	20,3 g
Salz	1,29 g	6,27 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

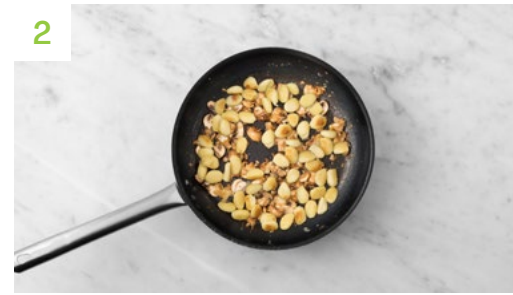
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Gemüse schneiden

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

Champignons grob hacken.



2 Gemüse braten

Den gehackten **Knoblauch** und die **gehackte Zwiebel** in **Rapsöl** in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.

Gnocchi und **Champignons** darin 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Basilikumcreme mixen

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, „**Hello Muskat**“, Hälfte des **Basilikums** mit Stielen und Hälfte des **Käses** mithilfe eines Pürierstabs zu einer **Creme** mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Soße vollenden

Basilikumcreme zu den **Pilzen** in die Pfanne geben.

Babyspinat und **Sonnenblumenkerne** unterheben.

Dann 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 und auf Teller verteilen. Mit restlichen **Basilikumblättern** bestreuen 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>

