

Gnocchi-Pfanne mit grünem Spargel in cremiger Kirschtomaten-Soße

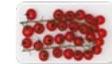
unter 650 Kalorien Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 552 kcal • Tag 5 kochen



frische Gnocchi, vorgekocht



grüner Spargel



rote Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Basilikum



Kochsahne



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß und 2 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
grüner Spargel	300 g	400 g	600 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 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)	20 g	40 g	40 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	367 kJ/88 kcal	2311 kJ/552 kcal
Fett	4,8 g	30,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	11,4 g
Kohlenhydrate	8,7 g	54,7 g
– davon Zucker	1,9 g	11,9 g
Eiweiß	2,1 g	13 g
Salz	0,78 g	4,9 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)** Schwefeldioxyde und Sulfit **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien



1 Gemüse schneiden

Kirschtomaten halbieren.

Knoblauch abziehen.

Basilikum in feine Streifen schneiden

Das holzige, untere Ende der **Spargelstangen** (ca. 2 cm) abschneiden und entsorgen.



2 Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne**, **Gemüsebrühpulver**, **Tomatenpesto** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** miteinander vermengen.



3 Gnocchi braten

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 der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



4 Spargel braten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** auf mittelhoher Stufe erhitzen.

Spargelstangen darin ca. 2 – 3 Min. anschwitzen.

Knoblauch dazu pressen und 1 weitere Min. anbraten.

Pfanne mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, **salzen*** und ca. 2 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** komplett verdunstet und der **Spargel** gar ist.

Ggf. bis zum Anrichten warmhalten.



5 Gnocchi fertigstellen

Hitze reduzieren, **Tomatenhälften** zu den **Gnocchi** geben und mit vorbereiteter **Soße** ablöschen. Für ca. 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Die Hälfte der **Basilikumstreifen** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen und mit gebratenen **Spargelstangen** toppen.

Restliches **Basilikum** darüberstreuen und mit **geraspeltem 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>

