

# Gnocchi-Pfanne mit grünem Spargel in cremiger Kirschtomaten-Soße

Family unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 552 kcal • Tag 5 kochen



frische Gnocchi, vorgekocht



grüner Spargel



rote Kirschtomaten



Kochsahne



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Basilikum



Knoblauchzehe



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\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
grüner Spargel	300 g	400 g	600 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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 Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien



## Zu Beginn

Blätter des **Basilikums** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine kleine Schüssel auffüllen.



## Spargel zubereiten

Das holzige, untere Ende der **Spargelstangen** (ca. 2 cm) abschneiden und entsorgen. **Spargelstangen** in ca. 3 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben. 450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit der Zubereitung fortfahren.



## Währenddessen

**Kirschtomaten** halbieren.

**Knoblauch** abziehen.

Nach der Spargelgarzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.



## Für die Soße

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

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Kochsahne**, 50 g **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver**, **Tomatenpesto**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen die **Gnocchi** braten.



## Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Gnocchi** darin 5 – 6 Min. anbraten. Dabei gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

**Spargel** zugeben und weitere 2 Min. braten.

Halbierte **Kirschtomaten**, **Soße** aus dem Mixtopf, drei Viertel des zerkleinerten **Basilikums** zugeben, unterheben und **Gnocchi-Spargel-Pfanne** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Gnocchi** auf Teller verteilen.

**Geraspeltten Hartkäse** und restliches **Basilikum** darüberstreuen 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>

