

Herzhafte Gnocchi-Pfanne

mit mariniertem Babyspinat und Sonnenblumenkernen

Family Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 804 kcal • Tag 3 kochen



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Babyspinat
-  Knoblauchzehe
-  Kochsahne
-  Hartkäse ital. Art, geraspelt
-  würziger Gouda, gerieben
-  Basilikumpaste
-  Sonnenblumenkerne
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Weißweinessig*, Salz*, Wasser*, Öl*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	600 g	800 g	1200 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	2	3	3
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 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. 510 g)
Brennwert	627 kJ/150 kcal	3364 kJ/804 kcal
Fett	8,6 g	46,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	17 g
Kohlenhydrate	13,8 g	74,1 g
– davon Zucker	1,6 g	8,7 g
Eiweiß	4 g	21,4 g
Salz	1,23 g	6,61 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien



Zu Beginn

In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften.

Dann herausnehmen und beiseitestellen.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Gnocchi anbraten

In der Pfanne 1,5 EL [2 EL | 3 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Tipp: Benutze für 4 Personen 2 Pfannen.



Spinatsalat zubereiten

Währenddessen in einer großen Schüssel **Basilikumpaste**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Spinat zum **Dressing** geben und gut vermischen.



Soße köcheln

Große Pfanne auswischen, bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erwärmen und **Knoblauch** darin 1 Min. anbraten.

Hitze reduzieren, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und **Kochsahne** zugeben und alles gut vermischen.



Käsesoße vollenden

Reibekäse unter die **Soße** rühren und mit **Pfeffer*** und **Salz*** würzen. Gebratene **Gnocchi** in die **Soße** geben und vorsichtig unterrühren.

Kurz vor dem Anrichten portionsweise zwei Drittel des **Babyspinats** zufügen und leicht zusammenfallen lassen.



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen und mit restlichem **Spinat**, **geraspeltem Hartkäse** und **Sonnenblumenkernen** toppen.

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>

