

# Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Soße mit Spitzpaprika und Walnüssen

unter 650 Kalorien Family Vegan 30 – 40 Minuten • 611 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi, vorgekocht



rote Spitzpaprika



Babypinac



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Basilikum



Tomatensugo



Walnüsse



Hafer-Cuisine



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 2 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
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	20 g	40 g
Hafer-Cuisine <b>17)</b>	80 ml**	120 ml**	160 ml**

\*\*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	485 kJ/116 kcal	2555 kJ/611 kcal
Fett	6,7 g	35,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,1 g
Kohlenhydrate	11,9 g	62,7 g
– davon Zucker	3 g	15,9 g
Eiweiß	1,5 g	8 g
Salz	0,81 g	4,24 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:** 15) Weizen 17) Hafer 24) Walnüsse

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

MA: Marokko EG: Ägypten



## Vorbereitung

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** fein würfeln.

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

**Basilikumblätter** abzupfen (Stiele aufbewahren), die Hälfte der Blätter hacken und den Rest für die Dekoration beiseitelegen.



## In der Zwischenzeit

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Walnüsse** grob hacken.

Beides in eine kleine Schüssel geben und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** mischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Soße kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. braten.

**Paprikawürfel** und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und weitere 5 Min. anbraten.

Mit **Tomatensugo** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 4 – 6 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehackten **Basilikum** zugeben. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



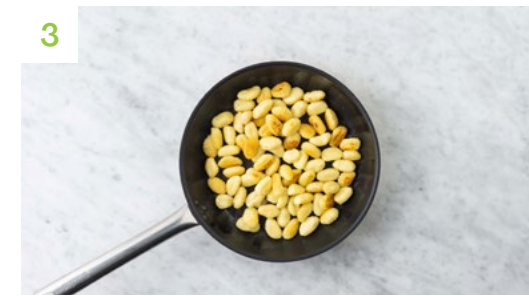
## Soße vollenden

80 ml [120 ml | 160 ml] **Hafer-Cuisine** unter die **Tomatensoße** rühren.

Pfanne vom Herd nehmen.

**Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



## Gnocchi braten

**Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und dann herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und anschließend vom Herd nehmen.



## Anrichten

**Gnocchi** auf Teller verteilen, **Petersilien-Walnuss-Öl** darüber träufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren 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>

