

Gnocchi al Finocchio: Pasta mit Salsiccia

Fenchel, Gemüse-Mix und Tomatenpesto

unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 645 kcal • Tag 2 kochen

3



frische Gnocchi, vorgekocht



Salsiccia



Fenchelknolle



Karotte, Kohl und Spinat, vorgeschnitten



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Hartkäse ital. Art, gerieben



Tomatenpesto



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse und 2 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
Salsiccia	100 g	150 g**	200 g
Fenchelknolle DE IT ES	1	1	2
Karotte, Kohl und Spinat, vorgeschnitten	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Tomatenpesto 14)	25 g	37,5 g**	50 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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. 660 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	2697 kJ/645 kcal
Fett	5,5 g	36,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	11,5 g
Kohlenhydrate	8,5 g	56,4 g
– davon Zucker	1,6 g	10,5 g
Eiweiß	2,9 g	19,1 g
Salz	0,96 g	6,33 g

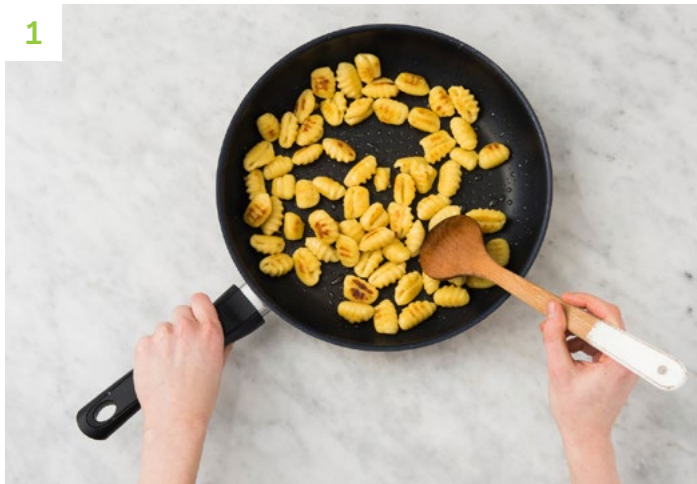
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **IT:** Italien

1



2



3



Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. **Gnocchi** darin 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Fenchel vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Für die Soße

In einer zweiten Pfanne ebenfalls 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. **Salsiccia** aus dem Darm in der Pfanne lösen und mit **Fenchel** 2 – 3 Min. anbraten. **Knoblauch** dazu pressen und **Gemüse-Mix** in die Pfanne geben, beides 5 – 7 Min. mitbraten.

Pfanneninhalt mit 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen und **Tomatenpesto**, **Hühnerbrühe** und **geriebenen Käse** dazugeben.

Gründlich vermengen, mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und 1 Min. kochen lassen.

Zum Schluss

Gnocchi in die Pfanne mit dem **Gemüse** geben und vermengen, kräftig mit **Pfeffer*** und eventuell mit **Zitronensaft** abschmecken.

Gnocchi al Finocchio auf tiefe Teller verteilen. Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

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>

