

# Gnocchi all'Arrabbiata con Melanzane fritte

## Gnocchi mit frittierter Aubergine und Rucola-Salat

Vegan | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 637 kcal • Tag 3 kochen



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Aubergine
-  Kirschtomaten (Dose)
-  Rucola
-  Knoblauchzehe
-  Petersilie, glatt
-  Panko-Mehl
-  Balsamicreme
-  milder Chili-Mix
-  Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Gemüsebrühpulver

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 tiefer Teller, 2 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Aubergine <b>NL   ES   MA</b>	1	1,5**	2
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Balsamicocrema <b>14) 15)</b>	12 g	24 g	24 g
milder Chili-Mix	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
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. 670 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	2663 kJ/637 kcal
Fett	2,9 g	19,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,2 g
Kohlenhydrate	14,5 g	96,9 g
– davon Zucker	3 g	20,4 g
Eiweiß	2,5 g	16,7 g
Salz	0,86 g	5,73 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:** 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



## Zu Beginn

**Aubergine** in 1 cm Scheiben schneiden. Von beiden Seiten **salzen\***.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Gnocchi** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und etwas für die Deko beiseitelegen.

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



## Aubergine frittieren

In einer großen Pfanne 100 ml **Öl\*** erhitzen.

**Auberginenscheiben** darin 2 – 3 Min. pro Seite frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen und **salzen\***.

**Tipp:** Nutze für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## Dampfgaren

20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\*** und **Chili-Mix** nach Belieben (**Achtung: scharf!**), in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Kirschtomatenpolpa**, 100 g **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver**, „Hello Buon Appetito“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Gnocchi fertigstellen

Varoma abnehmen.

**Tomatensauce** in eine große Schüssel umfüllen.

**Gnocchi** zur **Tomatensauce** geben, gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Aubergine panieren

In einer großen Schüssel 4 EL [6 EL | 8 EL] **Mehl\***, „Hello **Paprika**“, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.

**Panko-Mehl** in einen tiefen Teller geben.

**Auberginenscheiben** mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend die Scheiben nacheinander mit der **Mehlmischung** vermengen, dann rundherum mit **Panko-Mehl** panieren.



## Anrichten

**Gnocchi** auf tiefe Teller verteilen. **Rucola** darauf geben und mit **Balsamicocrema** und **Olivenöl\*** beträufeln.

**Aubergine** darauf anrichten und mit restlicher **Petersilie** 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>

