

Gnocchi mit Ofenkürbis und Kräutercreme dazu Kürbiskerne und Kürbiskernöl

Family Vegetarisch Thermomix hilft • 706 kcal • Tag 5 kochen



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Hokkaido-Kürbis
-  Frischecreme
-  Petersilie
-  Salbei
-  Hartkäse ital. Art, geraspelt
-  Zitrone, gewachst
-  Kürbiskernöl
-  Kürbiskerne
-  Knoblauchzehe
-  Blütenhonig



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
Hokkaido-Kürbis DE NL EG	1	1	1
Frischecreme 7)	150 g	200 g	300 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml	10 ml
Kürbiskerne	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Blütenhonig	8 g	8 g	20 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	440 kJ/105 kcal	2954 kJ/706 kcal
Fett	5,8 g	39,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	14 g
Kohlenhydrate	10,1 g	67,8 g
– davon Zucker	3,3 g	21,9 g
Eiweiß	2,7 g	18,2 g
Salz	0,59 g	3,95 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



1 Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Blätter vom **Salbei** zupfen und **Knoblauch** abziehen. Beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Kürbis ungeschält vierteln und mit einem Löffel entkernen. **Kürbisviertel** der Länge nach in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben.



2 Backen

Kürbiskerne, Salbei-Knoblauch-Mix, Honig und 1,5 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum **Kürbis** in die Schüssel geben, gründlich vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Kürbis** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 13 – 17 Min. backen, bis der **Kürbis** innen weich und außen leicht gebräunt ist.

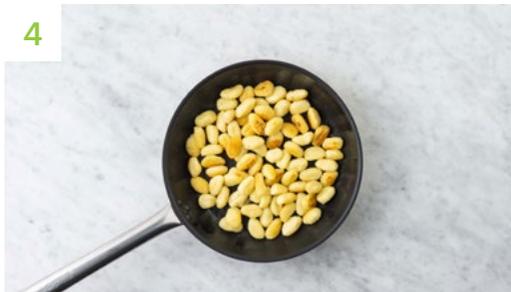
Währenddessen fortfahren.



3 Für die Kräuterfrischecreme

Zitrone heiß waschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Frischecreme, Zitronenabrieb, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen.



4 Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 5 – 7 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Gemüse vollenden

Nach dem Ende der Kürbis-Backzeit **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** über das **Gemüse** pressen.



6 Anrichten

Gnocchi auf tiefe Teller verteilen und mit gebackenem **Kürbis** und **Kernen** aus dem Ofen toppen. Mit einem Löffel kleine Kleckse **Kräuterfrischecreme** auf den **Gnocchi** verteilen.

Mit **Hartkäse** bestreuen und nach Belieben mit **Kürbiskernöl** beträufeln.

Guten Appetit!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

