

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

Kalorien im Blick Family Vegan Thermomix kocht • 614 kcal • Tag 3 kochen

25



- frische Gnocchi, vorgekocht
- rote Spitzpaprika
- Babyspinat
- Walnüsse
- Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Petersilie glatt
- Basilikum
- Tomatensugo
- Oatly oat cream
- milder Chili-Mix

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 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
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	20 g	40 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
Oatly oat cream <b>17)</b>	80 ml**	120 ml**	160 ml**
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 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. 530 g)
Brennwert	487 kJ/116 kcal	2569 kJ/614 kcal
Fett	6,7 g	35,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,1 g
Kohlenhydrate	12 g	63,1 g
– davon Zucker	3,1 g	16,3 g
Eiweiß	1,5 g	8,2 g
Salz	0,8 g	4,25 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!)

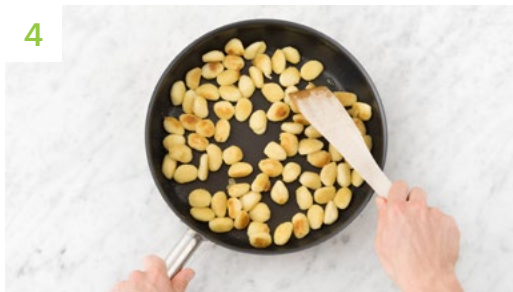
**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## 1 Petersilien-Walnuss-Öl zubereiten

**Walnüsse** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie fein duften.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Geröstete **Walnüsse**, **mildem Chili-Mix**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 4 Gnocchi braten

In der großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und danach zum **Babyspinat** in die große Schüssel geben.



## 2 Für die Soße

Einige Blätter vom **Basilikum** abzupfen und für die Deko beiseitelegen. Restlichen **Basilikum** in ca. 2 cm Stücke schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. **Basilikum**, **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## 5 Soße fertigstellen

80 g [120 g | 160 g] **Oatly oat cream** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** erwärmen. **Tomatensauce** über die **Gnocchi** und den **Babyspinat** geben, alles miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Soße kochen

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1 cm Stücke schneiden.

**Paprika** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

**Tomatensugo**, 50 g **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **11 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Babyspinat** in eine große Schüssel geben und **Gnocchi** anbraten.



## 6 Anrichten

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

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

