

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 15) | 400 g | 600 g | 800 g |
| rote Spitzpaprika NL ES MA | 1 | 2 | 2 |
| Babyspinat | 50 g | 75 g | 100 g |
| Walnüsse 24) | 20 g | 20 g | 40 g |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Petersilie glatt/Basilikum | 10 g | 10 g | 10 g |
| Tomatensugo | 200 g | 300 g | 400 g |
| Oatly oat cream 17) | 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>

