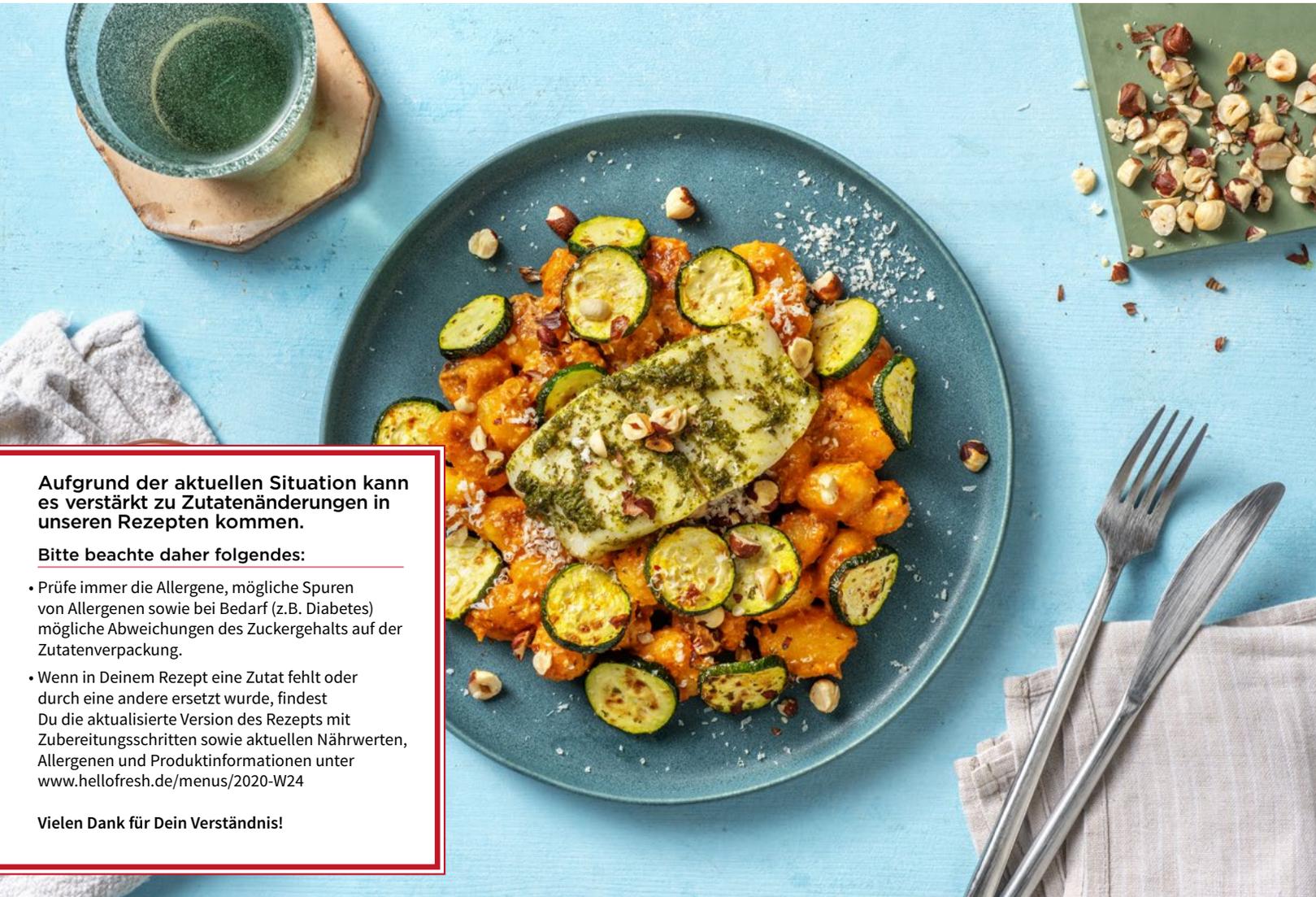




GEBRATENE GNOCCHI MIT EXTRA HEILBUTTFILET, Ofenzucchini, Tomaten & Frischkäse

**EXTRA
LECKERBISSEN**

Heilbutt



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W24

Vielen Dank für Dein Verständnis!



25 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wasche das **Gemüse** ab.
- Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 kleine Schüssel**.



1 ZUCCHINI BACKEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Zucchini** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Gewürzmischung**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 15 Min. backen, bis die **Zucchini** weich ist.

Fischfilets salzen* und rundherum mit der **Basilikumpaste** einreiben. In den letzten 10 – 12 Min. zu den **Zucchini** mit auf das Backblech geben und backen, bis der **Fisch** innen nicht mehr glasig ist.



4 GNOCCHI ANBRATEN

In der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Gelegentlich rühren.



2 HASELNÜSSE RÖSTEN

In einer großen Pfanne **Haselnusskerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. **★ TIPP:** *Bleib am besten neben der Pfanne stehen und bewege sie, damit die Haselnüsse nicht verbrennen.*

Geröstete **Nüsse** in den Mixtopf umfüllen, kurz abkühlen lassen, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 GNOCCHI VOLLENDEN

Soße aus dem Mixtopf zu den **Gnocchi** in die Pfanne geben und alles gut mischen. **Gnocchi** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **★ TIPP:** *Sollte Dir die Soße zu dickflüssig sein, gib noch etwas Wasser dazu.*



3 TOMATENCREME ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Getrocknete Tomaten**, 100 g [150 g | 200 g] **Frischkäse** und 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** zugeben und **10 Sek./Stufe 6** zu einer glatten **Soße** pürieren. Etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **7 Min./90 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen die **Gnocchi** braten.



6 ANRICHTEN

Gnocchi auf Teller verteilen und mit gebackener **Zucchini**, **Heilbuttfilet**, **geraspeltem Hartkäse** und **Haselnusskernen** toppen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
frische Gnocchi 1)	400 g	600 g	800 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Frischkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zucchini ES	1	1½	2
Hartkäse geraspelt 5)	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	3 g	4 g
Haselnüsse 7)	20 g	20 g	40 g
Schwarzer Heilbutt 6)	250 g	375 g	500 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	100 g	150 g	200 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

- * Gut, im Haus zu haben.
- 🕒 Beachte die benötigte Menge. Die geliefert 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. 600 g)
Brennwert	596 kJ/143 kcal	3.552 kJ/849 kcal
Fett	8,25 g	49,13 g
– davon ges. Fettsäuren	2,40 g	14,30 g
Kohlenhydrate	11,31 g	67,36 g
– davon Zucker	3,07 g	18,30 g
Eiweiß	5,48 g	32,66 g
Salz	1,053 g	6,270 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 6) Fisch 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).