



# GEBRATENE GNOCCHI MIT OFENZUCCHINI

und einer Soße aus getrockneten Tomaten & Frischkäse



## HELLO ZUCCHINI

Die recht kalorienarme Zucchini enthält die Mineralstoffe Kalzium und Eisen, die wichtig für gesunde Knochen und unsere Blutbildung sind.



frische Gnocchi



getrocknete Tomaten



Frischkäse



Knoblauchzehe



Zucchini



geraspelter Hartkäse



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Haselnusskerne

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

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

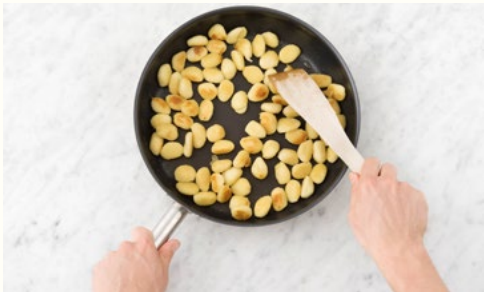
# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.  
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.  
 Neben dem **Thermomix**<sup>®</sup> 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**<sup>\*</sup>, **Salz**<sup>\*</sup> und **Pfeffer**<sup>\*</sup> würzen und ca. 15 Min. backen, bis die **Zucchini** weich ist.



## 4 GNOCCHI ANBRATEN

In der großen Pfanne **1 EL** [1½ EL | 2 EL] **Öl**<sup>\*</sup> 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. Geröstete **Nüsse** in den Mixtopf umfüllen, kurz abkühlen lassen, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **★TIPP:** *Bleib am besten neben der Pfanne stehen und bewege sie, damit die Haselnüsse nicht verbrennen.*



## 5 GNOCCHI VOLLENDEN

**Soße** aus dem Mixtopf zu den **Gnocchi** in die Pfanne geben und alles gut mischen. **Gnocchi** mit **Salz**<sup>\*</sup> und **Pfeffer**<sup>\*</sup> 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**<sup>\*</sup> zugeben und **10 Sek./Stufe 6** zu einer glatten **Soße** pürieren. Etwas **Salz**<sup>\*</sup> und **Pfeffer**<sup>\*</sup> zugeben und **7 Min./90 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen die **Gnocchi** braten.



## 6 ANRICHTEN

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

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini <b>ES</b>	1	1½	2
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“ (Haselnusskerne 7)	2 g	3 g	4 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Frischkäse <b>5)</b>	100 g	150 g	200 g
frische Gnocchi <b>1)</b>	400 g	600 g	800 g
geraspelter Hartkäse <b>5)</b>	20 g	40 g	40 g
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 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. 400 g)
Brennwert	567 kJ/135 kcal	2.623 kJ/627 kcal
Fett	6,94 g	32,14 g
– davon ges. Fettsäuren	2,67 g	12,36 g
Kohlenhydrate	14,49 g	67,07 g
– davon Zucker	3,94 g	18,23 g
Eiweiß	3,43 g	15,88 g
Salz	1,254 g	5,807 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 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®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at