

Gnocchi in Crèmesoße mit getrockneten Tomaten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Family Thermomix kocht • 621 kcal • Tag 5 kochen



frische Gnocchi



getrocknete Tomaten



Soja Kochcrème



Knoblauchzehe



Zucchini



Semmelbrösel



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Cashewkerne



rote Zwiebel



Gemüsebrühe



Hefeflocken



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi 1)	400 g	600 g	800 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Soja Kochcrème 10)	125 ml**	190 ml**	250 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zucchini ES NL	2	3	4
Semmelbrösel 1)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	3 g**	4 g
Cashewkerne 7)	20 g	30 g	40 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gemüsebrühe 3)	4 g	6 g	8 g
Hefeflocken	2,5 g**	3,75 g**	5 g
Zucker*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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.)

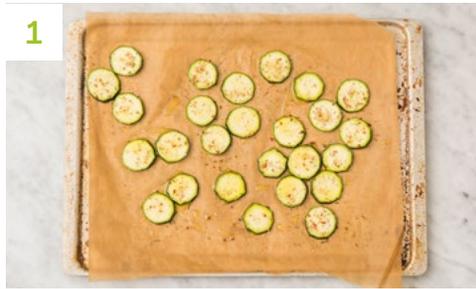
	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	396 kJ/95 kcal	2599 kJ/621 kcal
Fett	4,49 g	29,43 g
– davon ges. Fettsäuren	0,56 g	3,66 g
Kohlenhydrate	10,60 g	69,52 g
– davon Zucker	2,49 g	16,34 g
Eiweiß	2,30 g	15,07 g
Salz	0,939 g	6,162 g

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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse **7)** Schalenfrüchte: Kaschunuss (Anacardium occidentale) oder daraus hergestellte Erzeugnisse

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

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



Zucchini backen

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

Währenddessen fortfahren.



Für das Cashew-Topping

Knoblauch abziehen und halbieren. Die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Cashewkerne**, **Semmelbrösel**, die Hälfte [drei Viertel | die gesamten] **Hefeflocken** und 1 Prise **Salz*** zugeben und **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Cashewmischung** in eine große Pfanne geben und ohne Fettzugabe 0,5 – 1 Min. anrösten, bis sie etwas Farbe annimmt. In eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.



Tomatencreme zubereiten

Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Die Hälfte der **getrockneten Tomaten**, die Hälfte [zwei Drittel | alles] von der **Soja Kochcrème**, **Gemüsebrühpulver** und 150 g [225 g | 300 g] **Wasser*** zugeben und **10 Sek./Stufe 8** zu einer glatten **Soße** pürieren. Etwas **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und **7 Min./90 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen die **Gnocchi** braten.



Gnocchi anbraten

Die restlichen **getrockneten Tomaten** in Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** und **Zwiebelstreifen** darin 8 – 9 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis alles knusprig und leicht gebräunt ist.



Gnocchi vollenden

Soße aus dem Mixtopf und **getrocknete Tomatenstreifen** zu den **Gnocchi** in die Pfanne geben, alles gut mischen und ca. 1 Min. erhitzen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. **Gnocchi** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchi auf Teller verteilen und mit gebackener **Zucchini** und **Cashew-Topping** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

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

