



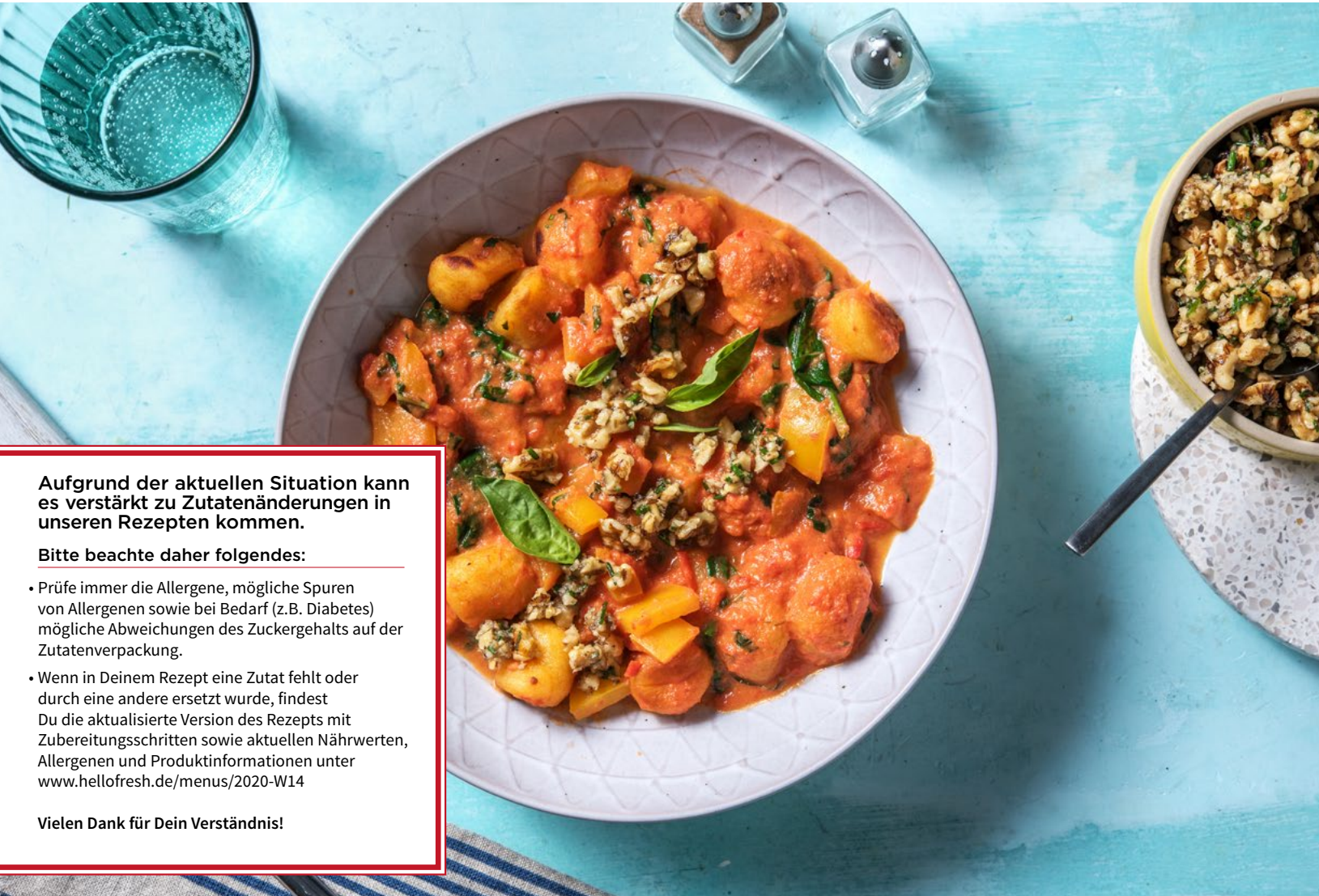
GNOCCHI IN CREMIGER SPINAT-TOMATEN-SOSSE

verfeinert mit würzigem Schnittlauch-Walnussöl



HELLO WALNÜSSE

Nicht umsonst sehen sie aus wie ein kleines Gehirn: Walnüsse sind hilfreich, wenn es darum geht, unsere grauen Zellen mit Energie zu versorgen.



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-W14

Vielen Dank für Dein Verständnis!



frische Gnocchi



Crème fraîche



Zwiebel



Paprika



Knoblauchzehe



Basilikum



Schnittlauch



stückige Tomaten



Walnüsse



Babyspinat

15 [20 | 20] Min.

30 [35 | 35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

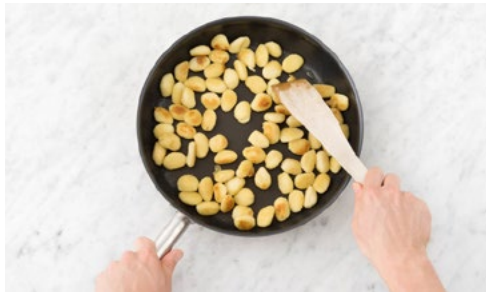
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 ZUERST
Einige Blätter vom **Basilikum** abzupfen und für die Dekoration beiseitelegen.
Restlichen **Basilikum** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren und mit dem **Knoblauch** zugeben. **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



4 GNOCCHI BRATEN
In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten. Danach über den **Babyspinat** in die große Schüssel zugeben.



2 MIT DER SOSSE BEGINNEN
10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Stücke schneiden.
Paprikawürfel in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/↻/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden und in eine kleine Schüssel geben.



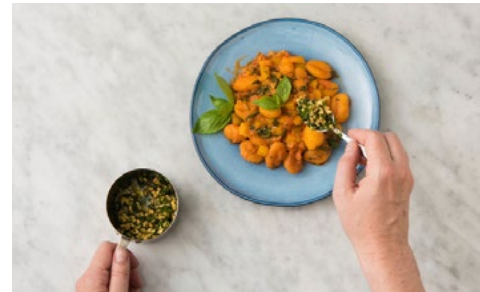
5 SOSSE FERTIGSTELLEN
Crème fraîche in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./↻/Stufe 3** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
Tomatensoße über **Gnocchi** und **Babyspinat** geben und alles vermengen.



3 SOSSE & WALNÜSSE
Stückige Tomaten, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **11 Min./100 °C/↻/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Walnüsse** grob hacken und kurz in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten.
Walnüsse mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu den **Schnittlauchröllchen** geben und vermengen.

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



6 ANRICHTEN
Gnocchi auf Tellern verteilen, **Schnittlauch-Walnuss-Öl** darüberträufeln, mit **Basilikumblättern** garnieren und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Paprika ES NL	1	1	2
Basilikum/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
stückige Tomaten	1	1½ 🍷	2
frische Gnocchi 1)	400 g	600 g	800 g
Walnüsse 7)	20 g	20 g	20 g
Crème fraîche 5)	75 g 🍷	100 g 🍷	150 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g	20 g
Olivenöl* für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	2.866 kJ/685 kcal
Fett	5,58 g	36,45 g
– davon ges. Fettsäuren	1,55 g	10,12 g
Kohlenhydrate	11,28 g	73,73 g
– davon Zucker	3,66 g	23,94 g
Eiweiß	1,63 g	10,62 g
Salz	0,912 g	5,958 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

DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!