



Gnocchi in cremiger Tomatensoße mit Spinat, verfeinert durch würziges Schnittlauch-Walnuss-Öl



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.



frische Gnocchi



Crème fraîche



Zwiebel



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



Basilikum



Schnittlauch



stückige Tomaten



Walnusskerne



Babypinac

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Veggie

Zeit sparen leichter Genuss

Heute bringen wir Dir schnell und bequem eine große Portion **Ballaststoffe** und italienisches Urlaubsflair auf Deinen Tisch! Während Du die Gnocchi goldbraun anbrätst, köchelt die Soße fast wie von selbst. Ein raffiniertes und schnelles Schnittlauch-Walnuss-Öl sorgt für das gewisse Etwas, wenn es am Ende ganz schnell geht und sich jeder auf die eigene Portion freut. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 Knoblauchpresse**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 VORBEREITUNG

Knoblauch abziehen.

Zwiebel abziehen und halbieren und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Gelbe Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Stücke schneiden.

Basilikumblätter abzupfen (**Stiele** aufbewahren). Die **Hälfte** der **Blätter** hacken und den Rest für die Dekoration beiseitelegen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Schnittlauch in 0,5 cm breite Röllchen schneiden.

Walnüsse grob hacken.

Beides in eine kleine Schüssel geben, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Oliveneröl*** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 SOSSE KOCHEN

In einem großen Topf 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Paprikawürfel und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und 5 Min. köcheln lassen. Mit **stückigen Tomaten** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehacktes **Basilikum** zugeben. **Soße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



5 SOSSE VOLLENDEN

Crème fraîche unter die **Tomatensoße** rühren.

Topf vom Herd nehmen, **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



3 GNOCCHI BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und anschließend vom Herd nehmen.



6 ANRICHTEN

Gnocchi auf Teller verteilen, **Schnittlauch-Walnuss-Öl** darüberträufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
gelbe Paprika PL NL	1	1	2
Basilikum/Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
stückige Tomaten	1	1 ½	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 und 3	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
Oliveneröl* für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	412 kJ/99 kcal	2.674 kJ/639 kcal
Fett	5 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	9 g
Kohlenhydrate	11 g	74 g
– davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiß	2 g	12 g
Salz	1 g	6 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande PL: Polen



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

Guten Appetit!