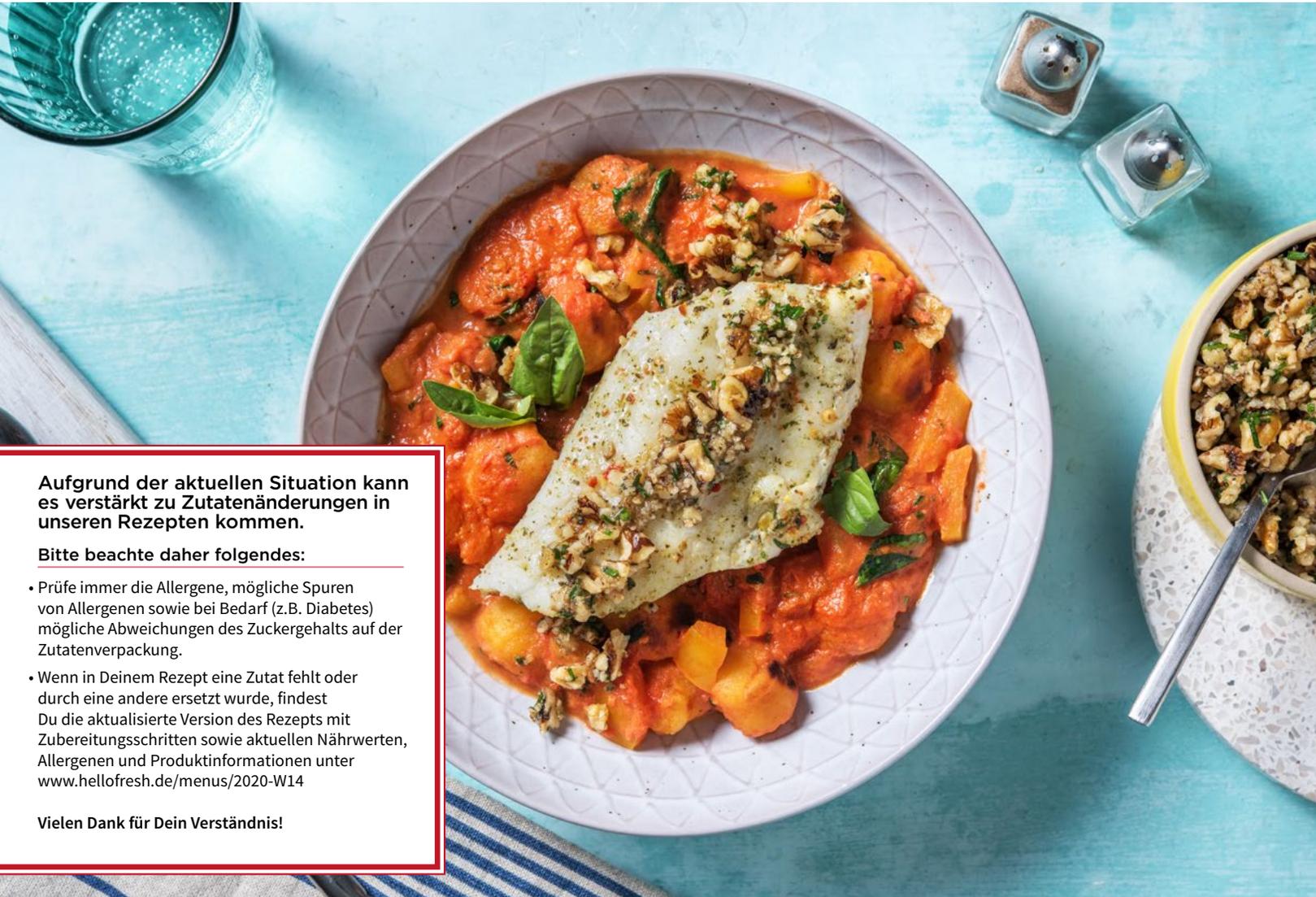




GNOCCHI IN CREMIGER TOMATENSOSSE MIT KABELJAU

verfeinert durch würziges Schnittlauch-Walnussöl



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!

EXTRA LECKERBISEN

KABELJAUFILLET



Kabeljaufilet



frische Gnocchi



Zwiebel



Paprika



Knoblauchzehe



Basilikum



Schnittlauch



stückige Tomaten



Walnusskerne



Babyspinat



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Crème fraîche

20 [25 | 30] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN

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

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



4 DAMPFGAREN

Stückige Tomaten, 50 g **Wasser***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Walnüsse** grob hacken, in einer kleinen Pfanne anrösten und in eine kleine Schüssel geben. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und zu den **Walnüssen** geben, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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 den **Fisch** vorbereiten.



5 LETZTE SCHRITTE

Babyspinat in eine große Schüssel geben. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und danach in die Schüssel zum **Spinat** geben.

Varoma abnehmen. **Crème fraîche** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./☞/Stufe 3** vermischen. **Tomatensoße** über **Gnocchi** und **Babyspinat** geben, alles miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FISCH VORBEREITEN

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

Kabeljau mit **Gewürzmischung „HelloMediterraneo“**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Hautseite nach unten auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



6 ANRICHTEN

★TIPP: Wenn Du den **Kabeljau** lieber ohne Haut genießen möchtest, kannst Du jetzt ganz einfach die Haut vom Filet abziehen. Das ist einfacher, als den Kabeljau vor dem Kochen zu filetieren.

Gnocchi auf Tellern verteilen. **Kabeljau** darauf anrichten und mit **Schnittlauch-Walnuss-Öl** beträufeln, mit **Basilikumblättern** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel NL	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
Kabeljaufilet 6)	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	3 g ☞	4 g
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g	20 g
Wasser für Schritt 4	50 g	50 g	50 g
Öl* für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 5	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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	3.280 kJ/784 kcal
Fett	4,78 g	37,25 g
– davon ges. Fettsäuren	1,32 g	10,28 g
Kohlenhydrate	9,47 g	73,73 g
– davon Zucker	3,08 g	23,94 g
Eiweiß	4,21 g	32,74 g
Salz	0,796 g	6,195 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) Fische 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