



Leichter kochen,
besser essen!



3
KW29
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Gnocchi-Pfanne mit würziger Tomaten-Thymian-Soße, getoppt von angerösteten Pistazien

Klein, knackig, erfrischend Grün: Heute verfeinern Dir Pistazien Deine aromatische Gnocchi-Pfanne, und diese haben einiges zu bieten! Vollgepackt mit wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen sowie den Vitaminen B und E sorgen sie für einen fitten Stoffwechsel. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



Gnocchi



Kirschtomaten



Thymian



Pistazien



Parmesan



Zwiebel



Champignons

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Gnocchi 1)	500 g	1000 g
Thymian	5 Stängel	10 Stängel
Parmesan 7)	20 g	40 g
Zwiebel	½ ⊕	1
weiße Champignons	200 g	400 g
Pistazien 8) 15)	10 g	20 g
Kirschtomaten	1 Dose	2 Dosen

⊕ Verwende den Rest anderseitig.

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 663 kcal
 Kohlenhydrate: 94 g
 Fett: 22 g, Eiweiß: 20 g
 Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Butter **7)**, Öl, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Sieb, Gemüseribe, große Pfanne, Küchenpapier



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

1 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen, **Gnocchi** hineingeben und ca. 30 Sek. garen, danach in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



2 **Thymian** trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Parmesan** fein reiben. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

3 In einer großen Pfanne **Pistazien** ohne Fettzugabe anrösten, bis sie duften. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und fein hacken.



4 Die große Pfanne evtl. mit Küchenpapier auswischen, ½ EL **Butter** darin erhitzen, **Gnocchi** zugeben und unter Wenden 3 – 5 Min. bräunlich anbraten. Anschließend herausnehmen und kurz beiseitestellen.

5 Die große Pfanne bei Bedarf erneut auswischen, 1 EL **Öl** darin erhitzen, **Zwiebelwürfel** hineingeben und 2 – 3 Min. glasig andünsten. **Champignonscheiben** zufügen und mitbraten, bis sie ein wenig Flüssigkeit abgeben. Dann mit **Kirschtomaten** ablöschen und je ⅓ des **Parmesans** und **Thymians** unterrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken, Temperatur reduzieren und 5 – 8 Min. weiterköcheln lassen. Danach **Gnocchi** zufügen und alles noch einmal kurz erhitzen.



6 **Gnocchi-Pfanne** auf Teller verteilen, mit restlichem **Parmesan**, **Thymian** und gerösteten **Pistazien** bestreuen und genießen.