



# MIT KÜRBIS GEFÜLLTE GNOCCHI

in sahniger Käse-Grünkohl-Soße

## FAMILY HIGHLIGHT



Zwiebel



Gnocchi  
(mit Kürbisfüllung)



Sahne



Hartkäse ital. Art



Kürbiskerne



Baby-Grünkohl



Knoblauchzehe



Tomate



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung  
"Kartoffelknaller"

### Mahl Zeit für eine Geschichte



Keine Angst vor Grünkohl – denn unserer hier kommt in der Baby-Variante, die herrlich mild ist!

Weißt Du eigentlich, wieso man früher gesagt hat, dass Grünkohl erst nach dem ersten Frost geerntet werden darf? Nein? Macht nichts!

Denkt Euch am Tisch doch einfach eine Geschichte dazu aus.

Die folgenden Wörter sollten enthalten sein:

Thermomix – Dackel – Topf – Familienfest – Feuer.



thermomix

10 [15|15] Min.

25 [25|25] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie



HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Kennst Du **Baby-Grünkohl**?

Du kannst ein Blättchen roh probieren, bevor Du ihn in den Mixtopf gibst.

Wie schmeckt er Dir besser, knackig roh oder kurz gegart?



### 3 RÖSTEN

In einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Kürbiskerne** bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten.

**Kürbiskerne** in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Sahne, Tomatenspalten, Gewürzmischung, Senf, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./98 °C/🌀/Stufe 1** garen.

## LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab. Neben dem **Thermomix\*** benötigt Ihr **1 großen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel** und **1 kleine Pfanne**.



### 1 ZU BEGINN

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** halbieren.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und

**Tomate** vierteln.

Heißes **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.



### 4 GNOCCHI GAREN

**Gnocchi** ins kochende **Wasser** geben und 4 – 5 Min. ziehen lassen.

★ **TIPP:** Die **Gnocchi** nur ziehen und nicht köcheln lassen.

Während der letzten 2 Min. Mixtopf-Garzeit Messbecher abnehmen, **Baby-Grünkohl** durch die Deckelöffnung zugeben und Messbecher wieder aufsetzen.



### 2 DÜNSTEN

**Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen die **Kürbiskerne** rösten.



### 5 ABSCHMECKEN

**Gnocchi** durch den Varoma-Behälter abgießen und in eine große Schüssel geben.

Heiße **Sahnesoße** aus dem Mixtopf ebenfalls zugeben, alles vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Gnocchi** auf Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** daraufstreuen und genießen.

## 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate NL   PL	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Gnocchi (mit Kürbisfüllung) 1) 2) 5)	400 g	600 g	800 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	20 g	40 g
Sahne 5)	200 ml	400 ml	400 ml
Gewürzmischung "Kartoffelknaller"	2 g	4 g	4 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Baby-Grünkohl	50 g	75 g	100 g
Öl*	5 g	10 g	10 g
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	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	618 kJ/148 kcal	2600 kJ/622 kcal
Fett	8 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	16 g	66 g
– davon Zucker	5 g	20 g
Eiweiß	3 g	14 g
Ballaststoffe	0 g	2 g
Salz	0 g	0 g

### ALLERGENE

1) Weizen 2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

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

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



#HelloFreshDE

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!