



SCHARFE GNOCCHI MIT PETERSILIENPESTO, Kirschtomaten und Brokkolini



HELLO BROKKOLINI

Die Entwicklung von Brokkolini wurde gemeinsam von Japan und den USA übernommen und hat insgesamt stolze acht Jahre gedauert.



Gnocchi



Brokkolini



Petersilie



geraspelter Hartkäse



Sonnenblumenkerne



rote Chilischote



Kirschtomaten



Basilikumpaste



Knoblauchzehe

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

 Stufe 1

 Thermomix kocht

 Veggie

Einfach, einfacher, Gnocchi mit Pesto! Dass Einfach dabei unglaublich lecker sein kann, beweist Dir unser Gericht: Die Gnocchi werden mit einem feurigem Chili-Knofi-Mix angebraten und mit einem frischen Petersilienpesto, fruchtigen Kirschtomaten und Brokkolini-Stangen kombiniert. Mit der Menge an Gemüse sorgst Du dafür, viele Nährstoffe und Mineralien zu Dir zu nehmen. Lass es Dir schmecken!

thermomix

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



1 RÖSTEN

Eine große Pfanne ohne Zugabe von Fett erwärmen. **Sonnenblumenkerne** darin ca. 1 – 2 Min. anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach aus der Pfanne in eine kleine Schüssel umfüllen und kurz abkühlen lassen.



2 ZERKLEINERN

Knoblauch abziehen und in den Mixtopf geben.

Chili (Vorsicht: scharf!) der Länge nach halbieren und Kerne entfernen. **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **★TIPP:** Wenn Du gerne scharf isst, lass die Kerne im Chili.



3 PESTO HERSTELLEN

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. Die **Hälfte** des **Hartkäses** und **Sonnenblumenkerne** zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Basilikumpaste**, 40 g [60 g | 80 g] **Olivenöl***, 30 g [45 g | 60 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** zu einem **Pesto** verarbeiten. **Pesto** in eine kleine Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



4 DÄMPFEN & BRATEN

Enden (ca. 1 cm) vom **Brokkolini** entfernen. **Brokkolini** in den Varoma-Behälter legen und Varoma verschließen. **350 g Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 IN DER PFANNE

Tomaten halbieren. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** und **Knoblauch-Chili-Mix** darin ca. 1 – 2 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Varoma abnehmen. **Brokkolini** und **Tomaten** in die Pfanne zu den **Gnocchi** geben, mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Pfanne vom Herd nehmen. **Pesto** unterrühren und **Gnocchi** auf tiefen Tellern verteilen. Restlichen **Hartkäse** über die **Gnocchi** streuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------|----------------|-------|-------|
| Brokkolini | 200 g | 300 g | 400 g |
| Kirschtomaten | 200 g | 300 g | 400 g |
| Knoblauchzehe ES | ½ ☞ | ¾ ☞ | 1 |
| rote Chilischote NL ES | 1 | 1 | 1 |
| Sonnenblumenkerne | 10 g | 10 g | 20 g |
| Petersilie | 20 g | 20 g | 40 g |
| Basilikumpaste | 15 ml | 24 ml | 30 ml |
| geraspelter Hartkäse 5) | 40 g | 60 g | 80 g |
| Gnocchi 1) | 400 g | 600 g | 800 g |
| Olivenöl* für Schritt 3 | 40 g | 60 g | 80 g |
| Wasser* für Schritt 3 | 30 g | 45 g | 60 g |
| Öl* für Schritt 5 | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| Wasser für Schritt 4 | | 350 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.) | 100 g | PORTION (ca. 500 g) |
|--|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 563 kJ/135 kcal | 2.870 kJ/686 kcal |
| Fett | 8 g | 42 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 6 g |
| Kohlenhydrate | 12 g | 62 g |
| – davon Zucker | 3 g | 13 g |
| Eiweiß | 3 g | 13 g |
| Salz | 1 g | 5 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

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

URSPRUNGLÄNDER

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) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!