



Leichter kochen,
besser essen!



KW17
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

So schmeckt der Frühling: Bärlauch-Gnocchi-Pfanne

Frühlingszeit ist Bärlauch-Zeit, daher gibt es heute wunderbar aromatisches Bärlauch-Pesto in unserer Lieblingsfarbe grün. Für weitere Farbakzente sorgen frische Karotten und fruchtige Tomaten. Mit etwas Fantasie sieht das Ganze aus wie eine bunte Blumenwiese. Lass es Dir schmecken!



25 min.



Stufe 1



frische Gnocchi



Bärlauch



Pinienkerne



Karotte



Kirschtomaten



Knoblauch



Petersilie



Basilikum



Limette



Parmesan

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotte	1	2
Kirschtomaten	100 g	200 g
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Petersilie/Basilikum	15 g	30 g
Bärlauch	20 g	40 g
Limette	½ ⊕	1
Parmesan 7)	40 g	80 g
Pinienkerne 8) 15)	25 g	50 g
frische Gnocchi 1) 3)	500 g	1000 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Olivöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Butter 7)

Was zum Kochen gebraucht wird

Knoblauchpresse, hohes Rührgefäß, Zitronenpresse, Gemüseribe, Pürierstab, große Pfanne

Nährwerte pro Person

Kalorien: 794 kcal
Kohlenhydrate: 94 g
Fett: 36 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 7 g



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 Karotte mit einem Sparschäler in längliche Streifen hobeln. Kirschtomaten halbieren.



2 Für das Pesto: **Knoblauch** abziehen und in ein hohes Rührgefäß pressen. **Petersilie** und **Basilikum** trocken schütteln und Blätter abzupfen. **Bärlauch** von den Stielen befreien und Blätter grob hacken. **Limette** halbieren und auspressen. **Parmesan** reiben. **Pinienkerne** grob zerkleinern.

3 In das hohe Rührgefäß zusätzlich **Petersilienblätter**, **Basilikumblätter**, **Bärlauch**, 1 EL **Limettensaft**, einen Großteil des **Parmesans**, **Pinienkerne**, 2 EL **Olivöl** und 1 EL **Wasser** geben und mit einem Pürierstab zu einem feinen Pesto pürieren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken.



4 In einer großen Pfanne etwas **Butter** erhitzen und **Gnocchi** darin 5 – 8 Min. knusprig anbraten. Hitze etwas reduzieren, **Karottenstreifen** und **Kirschtomaten** zufügen und 6 – 8 Min. weiterbraten, bis die **Karotten** gar sind. Dann das **Bärlauch-Pesto** unterheben und bei Bedarf noch weiter mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Bärlauch-Gnocchi-Pfanne** auf Tellern anrichten, mit restlichem **Parmesan** bestreuen und genießen!

