



BÄRLAUCH-GNOCCHI

mit Kirschtomaten und Pinienkernen



HELLO BÄRLAUCH

Der Duft verrät es schnell – Bärlauch ist eng mit Knoblauch verwandt und zaubert Dir heute den aromatischen Frühling auf den Teller!



frische Gnocchi



Karotte



rote Kirschtomaten



Hartkäse



Knoblauchzehe



Basilikum



Petersilie



Bärlauch



Limette



Pinienkerne

15 min.

Stufe 1

Veggie

25 min.

Thermomix übernimmt alles

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 sogar aus wie eine bunte Blumenwiese im Frühling. Lass es Dir schmecken.

thermomix

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du zum Kochen außerdem einen **Sparschäler**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Schüssel**. Entdecke die **Bärlauch-Gnocchi mit Kirschtomaten und Pinienkernen**.



1 VORBEREITUNG

Knoblauch abziehen. Blätter von **Petersilie** und **Basilikum** abzupfen. Stiele des **Bärlauchs** abschneiden. **Limette** halbieren und entsaften.



2 HARTKÄSE ZERKLEINERN

Hartkäse in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und $\frac{1}{3}$ davon für die Dekoration entnehmen und beiseitestellen.



3 PESTO ZUBEREITEN

Pinienkerne, Knoblauch, Petersilien-, Basilikum- und Bärlauchblätter, 10 g **Basilikum-** und **Bärlauchblätter**, 10 g **Limettensaft**, 30 g **Olivenöl**, 10 g **Wasser**, 1 Prise **Salz, Pfeffer** und **Zucker** zugeben, **20 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen.



4 DAMPFGAREN

Gnocchi in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben, mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen. Varoma verschließen. 500 g **Wasser** und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Karotte** schälen und in grobe Stücke schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. Varoma vorsichtig abnehmen und warmhalten. Mixtopf leeren und trocknen.



5 GEMÜSE DÜNSTEN

Karottenstücke in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g **Öl** zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten. **Kirschtomatenhälften** und **1** Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. **Gnocchi** in eine große Schüssel geben und mithilfe des Spatels mit **Karotten-Tomaten-Mix** und dem **Bärlauchpesto** vermengen. Bei Bedarf mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 SERVIEREN

Bärlauch-Gnocchi auf Teller anrichten, mit restlichem zerkleinertem **Hartkäse** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

Karotte ^{DE}	1
rote Kirschtomaten	150 g
Hartkäse ital. Art 3) ⁷⁾	40 g
Knoblauchzehe ^{ES}	1
Basilikum/Petersilie	je 5 g
Bärlauch	20 g
Limette ^{BR}	$\frac{1}{2}$ ☞
Pinienkerne ¹⁵⁾	10 g
frische Gnocchi ^{1) 3)}	500 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

- * Gut im Haus zu haben.
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	677 kJ/161 kcal	3126 kJ/744 kcal
Fett	7 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	19 g	87 g
- davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	4 g	24 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

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

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at