

# Vegane Gnocchi in Spinat-Tomaten-Soße verfeinert mit würzigem Petersilien-Walnuss-Öl

Vegan Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 547 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi



Aubergine



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatensugo



Soja Kochcrème



Basilikum



Petersilie



Walnüsse



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

2 große Pfannen, 1 kleine Schüssel und 1 Knoblauchpresse

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Aubergine <b>NL   ES   BE   MA</b>	1	2	2
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Soja Kochcrème <b>11)</b>	75 ml**	100 ml**	150 ml**
Basilikum/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	20 g	40 g

\*\*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. 480 g)
Brennwert	473 kJ/113 kcal	2287 kJ/547 kcal
Fett	6,33 g	30,56 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	3,66 g
Kohlenhydrate	11,86 g	57,27 g
– davon Zucker	2,50 g	12,06 g
Eiweiß	1,81 g	8,73 g
Salz	0,985 g	4,757 g

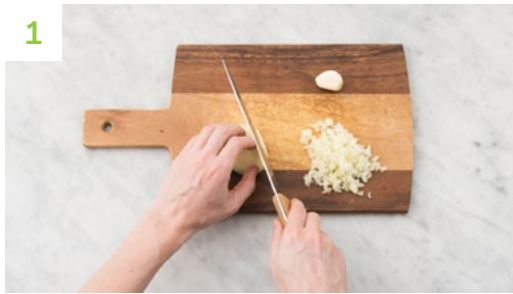
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 11)** Soja **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**NZ:** Neuseeland **BE:** Belgien **MA:** Marokko



## Vorbereitung

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** in 0,5 cm Würfel schneiden.

**Aubergine** in 1 cm Würfel schneiden.

**Basilikumblätter** abzupfen (Stiele aufbewahren), die Hälfte der Blätter hacken und den Rest für die Dekoration beiseitelegen.



## In der Zwischenzeit

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Walnüsse** grob hacken.

Beides in eine kleine Schüssel geben, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** vermischen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Soße kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. braten.

**Aubergine** und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** dazupressen und weitere 5 Min. anbraten.

Mit **Tomatensugo** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 4 – 6 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Nach der Kochzeit **Basilikumstiele** entfernen und gehackten **Basilikum** zugeben. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Soße vollenden

75 ml [100 ml | 150 ml] **Soja Kochcrème** unter die **Tomatensoße** rühren.

Pfanne vom Herd nehmen, **Babyspinat** portionsweise zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Zum Schluss **Gnocchi** unterheben.



## Gnocchi braten

**Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen, dann herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 7 – 8 Min. goldbraun anbraten und anschließend vom Herd nehmen.



## Anrichten

**Gnocchi** auf Teller verteilen, **Petersilien-Walnuss-Öl** darüber träufeln, mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

