



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW44 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

Kürbis-Gnocchi

mit Orangen-Ingwer-Spinat

Auch wenn Du durch Spinat nicht ganz so dicke Muskeln wie Popeye bekommst - gesund ist er allemal. Und Du kannst heute ein Häkchen hinter „Eat your Greens“ machen und wirst feststellen, dass Spinat sich nicht nur in grünen Smoothies verstecken muss, sondern auch zu Gnocchi passt. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Basilikum



Orange



Knoblauch



Parmesan



Ingwer



Spinat



Ricotta



Kürbis-Gnocchi

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basilikum	5 g	10 g
Orange	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Parmesan D.O.P. 7)	20 g	40 g
Ingwer	10 g	20 g
Spinat	200 g	400 g
Ricotta 7)	100 g	200 g
Kürbis-Gnocchi 1) 7) 15)	500 g	1000 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 639 kcal
Kohlenhydrate: 94 g
Fett: 17 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 6 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer

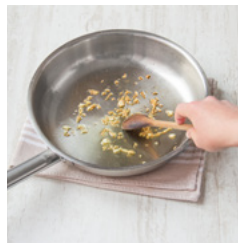
Was zum Kochen gebraucht wird

Zitronenreibe und -presse, Käsereibe, Sieb, großer Topf, große Pfanne



1 **Basilikum** waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. **Orange** waschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. **Knoblauch** ⊕ schälen und klein schneiden. **Parmesan** reiben. **Ingwer** schälen und fein reiben. **Spinat** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

2 Einen großen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser für die **Gnocchi** aufsetzen.



3 In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen. **Knoblauch** und **Ingwer** kurz darin anbraten. **Spinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen.

Tipp: Wenn der **Spinat** ein zu großes Volumen für die Pfanne hat, diesen in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der ganze **Spinat** zerfallen ist.



4 Dann die Pfanne vom Herd nehmen. **Ricotta**, etwas **Orangenabrieb**, 4 EL **Orangensaft** und $\frac{2}{3}$ des **Parmesans** vorsichtig unter den **Spinat** heben.

5 **Gnocchi** im Salzwasser garen (Wenn die Gnocchi oben schwimmen sind sie gar!). In einem Sieb abgießen, dann zum **Spinat** in die Pfanne geben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und gut miteinander vermischen.



6 **Kürbis-Gnocchi** auf tiefen Tellern verteilen, mit **Basilikumstreifen** und restlichem **Parmesan** bestreuen und genießen!