



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 53 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

Entspannte Gnocchi-Pfanne mit Walnuss-Frischkäse-Pesto und Spinat

Schneller geht es nicht. Und nicht nur lecker, sondern auch besonders gesund. Die schöne grüne Farbe des Pestos und der Spinat setzen dieses Gericht hervorragend in Szene. Dazu noch der cremige Frischkäse und die leckeren, frischen Gnocchi – mmh!



30 min.



Stufe 1



Zwiebel



Spinat



Parmesan



Knoblauch



Thymian



Basilikum



Walnüsse



Frischkäse



Gnocchi

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Spinat	200 g	400 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Thymian / Basilikum	20 g	40 g
Walnüsse 8) 15)	20 g	40 g
Frischkäse 7)	75 g	150 g
Gnocchi, frisch 1) 15)	400 g	800

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) Kann Allergene
enthalten (bitte Verpack-
ungshinweise beachten)

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

(Gemüse-)Brühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

kleiner Topf, Käseibe, hohes Rührgefäß, Pürierstab oder Mörser, große Pfanne

Nährwerte pro Person

Kalorien: 605 kcal
Kohlenhydrate: 53 g
Fett: 26 g, Eiweiß: 33 g
Ballaststoffe: 9 g



1 Zwiebel abziehen und fein würfeln. **Spinat** waschen und abtropfen lassen. 200 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



2 Für das Pesto: **Parmesan** fein reiben. **Knoblauch** ⊕ abziehen. **Thymian** und **Basilikum** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. In einem hohen Rührgefäß **Walnüsse**, 2 EL **Olivenöl**, 3 EL Wasser, **Parmesan**, **Knoblauch**, eine handvoll **Spinat**, **Thymian** und **Basilikum** mit einem Pürierstab oder Mörser zu einer gleichmäßigen Creme verarbeiten. Mit ein wenig **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



3 In einer kleinen Schüssel **Pesto** und **Frischkäse** gut miteinander vermischen und kurz ziehen lassen.

4 In einer großen Pfanne ½ EL **Öl** erwärmen, **Gnocchi** zugeben und 5–10 Min. kross darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



5 Erneut 1 TL **Olivenöl** in der Pfanne erwärmen. **Zwiebel** zugeben und 1-2 Min. glasig andünsten. Restlichen **Spinat** zugeben und zusammenfallen lassen. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und kurz ein wenig einkochen lassen. Dann mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Nun **Frischkäse-Pesto** einrühren, bis eine schön cremige Soße entstanden ist. **Gnocchi** hineingeben und vorsichtig noch einmal gut erwärmen, nicht mehr kochen.

6 **Gnocchi-Pfanne** auf tiefen Tellern verteilen und ganz entspannt genießen!