

Gnocchipfanne mit Antipasti-Gemüse

Balsamico-Pilzen, Aubergine und Rucola-Topping

Vegan | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 646 kcal • Tag 3 kochen

33



frische Gnocchi



Aubergine



Paprika multicolor



Champignons



Rucola



Sonnenblumenkerne



Tomatenpesto



Balsamicreme



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi 15)	400 g	600 g	800 g
Aubergine NL	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Balsamicocreme 14)	12 g	24 g	24 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 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. 640 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	2703 kJ/646 kcal
Fett	4,43 g	28,16 g
– davon ges. Fettsäuren	0,58 g	3,68 g
Kohlenhydrate	9,57 g	60,84 g
– davon Zucker	2,67 g	16,95 g
Eiweiß	2,12 g	13,45 g
Salz	0,756 g	4,805 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfit **15)** Weizen

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

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



1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Aubergine längs halbieren und in ca. 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen und in fingerdicke Spalten schneiden.

Kerngehäuse der **Paprika** entfernen und **Paprika** in ca. 1 cm Streifen schneiden.



2 Backen & Dressing zubereiten

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Buon Appetito“ und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Alles zusammen für 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist.

Währenddessen in einer großen Schüssel **Balsamicocreme** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** verrühren, das **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und mit der Zubereitung fortfahren.



3 Für die Balsamico-Champignons

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. **Champignons**, 15 g [15 g EL | 20 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



4 Gnocchi braten

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett die **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. anrösten, bis sie fein duften. **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Schüssel beiseitestellen.

10 Min. vor Ende der Gemüsebackzeit in derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Gnocchi** darin unter gelegentlichem Rühren für 8 – 9 Min. anbraten.



5 Gnocchi fertigstellen

Wenn die **Gnocchi** gar sind, das **Ofengemüse** hinzufügen und alles mit **Tomatenpesto** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, gut verrühren und 1 weitere Min. anschwitzen.

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



6 Anrichten

Kurz vor dem Anrichten **Rucola** zum **Dressing** in die Schüssel geben und marinieren.

Gnocchi-Pfanne auf Teller verteilen, **Rucola** darauf anrichten und mit den **Balsamico-Champignons** garnieren.

Zum Schluss die **Sonnenblumenkerne** darüber streuen 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>

