

Rote-Beete-Gnocchi mit Hähnchengeschnetzeltem Zucchini, Sonnenblumenkernen und Sahnemeerrettich

High Protein One-Pot-Gericht 20 – 30 Minuten • 810 kcal • Tag 3 kochen

27



Rote Beete Gnocchi



Hähnchengeschnetzeltes



Zucchini



Sahnemeerrettich



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



saure Sahne



Sonnenblumenkerne



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Butter*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rote Beete Gnocchi 15)	400 g	600 g	800 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Sahnemeerrettich 7) 14)	36 g	36 g	72 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
saure Sahne 7)	100 g	150 g**	200 g
Sonnenblumenkerne	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.)

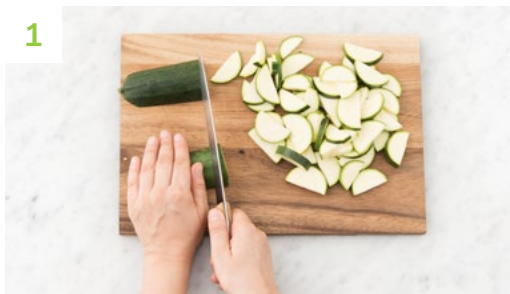
	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	610 kJ/146 kcal	3387 kJ/810 kcal
Fett	5,74 g	31,90 g
– davon ges. Fettsäuren	1,58 g	8,79 g
Kohlenhydrate	15,60 g	86,66 g
– davon Zucker	1,43 g	7,95 g
Eiweiß	7,46 g	41,44 g
Salz	0,947 g	5,263 g

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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien



Kleine Vorbereitung

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Gnocchi braten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Gnocchi** darin 4 – 6 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. **Gnocchi** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen.



Hähnchen anbraten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchengeschnetzeltes zusammen mit den **Zucchinistücken** in der Pfanne ca. 3 Min. anbraten.



Gnocchipfanne vollenden

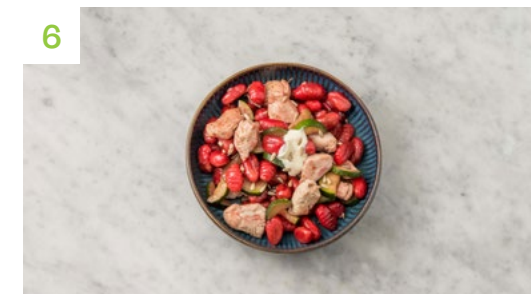
Pfanneninhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und der **Gewürzmischung** „Hello Muskat“ ablöschen.

Gnocchi und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** hinzufügen und alles zusammen ca. 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** verkocht ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit **Sahnemeerrettich**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchipfanne auf tiefen Tellern verteilen.

Nach Belieben Kleckse vom **Meerrettich-Dip** darüber verteilen, mit **Sonnenblumenkernen** toppen 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>

