

Gnocchi all'Arrabbiata con Melanzane fritte!

Gnocchi mit frittierter Aubergine und Rucola-Salat

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 637 kcal • Tag 3 kochen

33



frische Gnocchi, vorgekocht



Aubergine



Kirschtomaten (Dose)



Rucola



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Panko-Mehl



Balsamicreme



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Mehl*, Wasser*, Zucker*, Öl*

Kochutensilien

1 tiefer Teller, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
Aubergine NL ES MA	1	1,5**	2
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Panko-Mehl 15)	50 g	75 g	100 g
Balsamicoreme 14) 15)	12 g	24 g	24 g
milder Chili-Mix	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 670 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	2663 kJ/637 kcal
Fett	2,9 g	19,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,2 g
Kohlenhydrate	14,4 g	96,3 g
– davon Zucker	2,9 g	19,6 g
Eiweiß	2,4 g	16,4 g
Salz	0,85 g	5,73 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: 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



Kleine Vorbereitung

Aubergine in 1 cm Scheiben schneiden. Von beiden Seiten **salzen***.

Petersilie mit Stängel getrennt voneinander grob hacken.

Knoblauch fein hacken.



Aubergine panieren

In einer großen Schüssel 4 EL [6 EL | 8 EL] **Mehl***, „Hello **Paprika**“, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Panko-Mehl in einen tiefen Teller geben.

Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend die Scheiben nacheinander mit der **Mehlmischung** vermengen, dann rundherum in das **Panko-Mehl** panieren.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Soße kochen

In einer großen Pfanne mit Deckel 2 EL [3 EL | 4 EL]

Olivenöl* erhitzen. **Petersilienstiele**, **Chili-Mix** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) und **Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. anschwitzen.

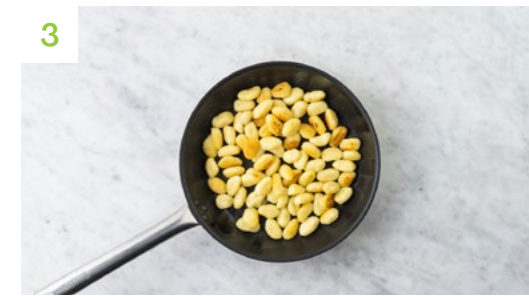
Mit **Kirschtomatenpolpa** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen. **Gemüsebrühpulver**, „Hello **Buon Appetito**“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hineinrühren. Deckel aufsetzen und bis zum Ende des Rezepts auf niedriger Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich Rühren.



Aubergine frittieren

In der großen Pfanne aus Schritt 3 100 ml **Öl*** erhitzen. **Auberginenscheiben** darin 2 – 3 Min. pro Seite frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen und **salzen***.

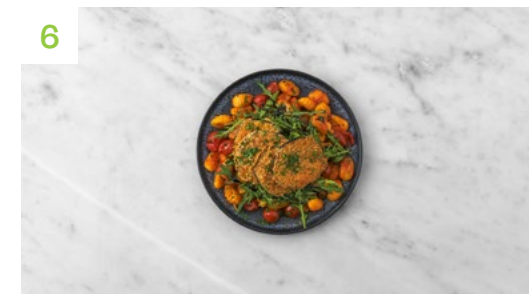
Gnocchi zu der **Tomatensoße** geben und vermengen.



Gnocchi braten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Olivenöl* erhitzen. **Gnocchi** darin 6 – 8 Min. goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.



Anrichten

Gnocchi auf tiefe Teller verteilen. **Rucola** darauf geben und mit **Balsamicoreme** und **Olivenöl*** beträufeln.

Aubergine darauf anrichten und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

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>

