

Gnocchi-Pfanne mit Brokkoli in cremiger Champignon-Sahne-Soße

Kalorien im Blick Vegetarisch Family schnell 25 – 35 Minuten • 643 kcal • Tag 3 kochen

18



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Brokkoli
-  Champignons
-  Knoblauchzehe
-  Basilikumpaste
-  Kochsahne
-  Tomatenpesto
-  Hartkäse ital. Art, geraspelt
-  Gemüsebrühpulver

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß und 2 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht 15)	400 g	600 g	800 g
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
Champignons	125 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	30 ml
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 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. 620 g)
Brennwert	437 kJ/104 kcal	2691 kJ/643 kcal
Fett	6,2 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	13,8 g
Kohlenhydrate	9 g	55,4 g
– davon Zucker	1,9 g	12 g
Eiweiß	2,8 g	17,6 g
Salz	0,86 g	5,31 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) **8)** Eier **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



Gemüse schneiden

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Champignons in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen.

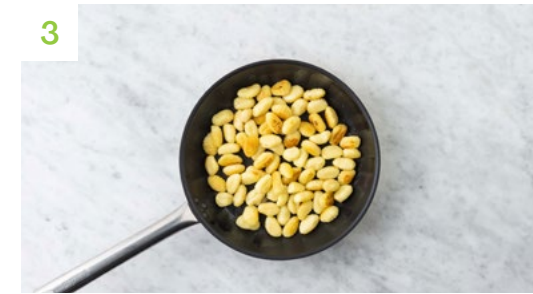


Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [150 ml | 200 ml]

Wasser*, **Kochsahne**, **Gemüsebrühe** und

Tomatenpesto miteinander vermengen.

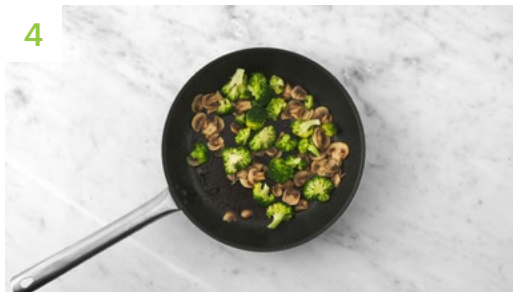


Gnocchi braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Gnocchi darin 6 – 8 Min. anbraten und gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

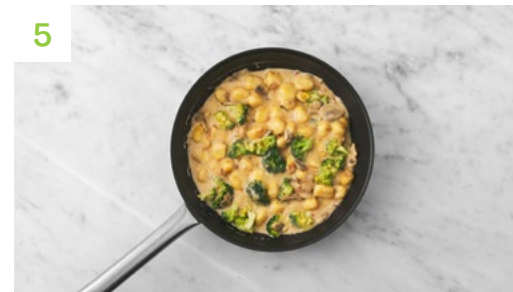


Gemüse braten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Brokkoli** und **Champignons** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, **salzen*** und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdampft ist.

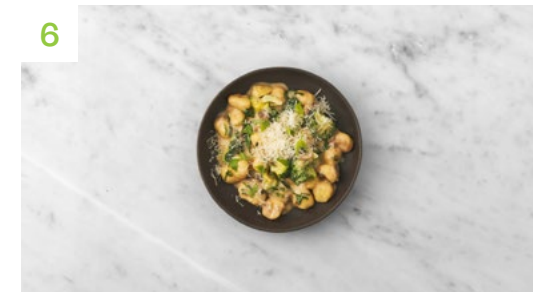
Knoblauch dazu pressen und 1 weitere Minute anbraten.



Gnocchi fertigstellen

Hitze reduzieren, **Gnocchi** in die Pfanne mit **Gemüse** geben und mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen. **Soße** 1 – 2 Min. einköcheln lassen.

Hälfte der **Basilikumpaste** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchi auf tiefe Teller verteilen. Restliche **Basilikumpaste** darüberstreuen und mit **Hartkäse** toppen.

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>

