

# Herzhafte Gnocchi-Pfanne

mit mariniertem Babyspinat und Sonnenblumenkernen

Family Vegetarisch **schnell** Thermomix kocht • 804 kcal • Tag 3 kochen



-  frische Gnocchi, vorgekocht
-  Babyspinat
-  Knoblauchzehe
-  Kochsahne
-  Hartkäse ital. Art, geraspelt
-  würziger Gouda, gerieben
-  Basilikumpaste
-  Sonnenblumenkerne
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Weißweinessig\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Gnocchi, vorgekocht <b>15)</b>	600 g	800 g	1200 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	3
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	300 g	300 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
würziger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 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. 510 g)
Brennwert	627 kJ/150 kcal	3364 kJ/804 kcal
Fett	8,6 g	46,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	17 g
Kohlenhydrate	13,8 g	74,1 g
– davon Zucker	1,6 g	8,7 g
Eiweiß	4 g	21,4 g
Salz	1,23 g	6,61 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien



## Dressing zubereiten

**Basilikumpaste**, 5 g [5 g | 10 g] **Weißweinessig\***, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\*** und **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** mischen.

**Dressing** in eine große Schüssel umfüllen. **Spinat** zum **Dressing** geben, unterheben und marinieren lassen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Soße vorbereiten

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl\*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Kochsahne**, „Hello Muskat“, 100 g [150 g | 180 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./90 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Sonnenblumenkerne rösten

In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

Dann herausnehmen und beiseitestellen.



## Gnocchi braten

In derselben Pfanne 1,5 EL [2 EL | 3 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

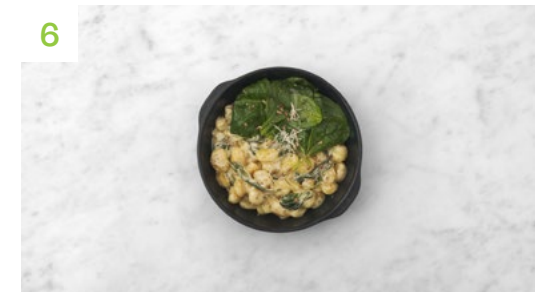
**Tipp:** Für 4 Personen 2 Pfannen benutzen.



## Gnocchi fertigstellen

**Soße** aus dem Mixtopf zu den gebratenen **Gnocchi** in die Pfanne geben und würzigen **Reibekäse** vorsichtig unterrühren.

Portionsweise zwei Drittel des **Babyspinats** zufügen und leicht zusammenfallen lassen.



## Anrichten

**Gnocchi** auf Teller verteilen und mit restlichem **Spinat**, **geraspeltem Hartkäse** und **Sonnenblumenkernen** 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>

