

Gnocchi all'Arrabbiata con Melanzane fritte

Gnocchi mit frittierter Aubergine und Rucola-Salat

unter 650 Kalorien | Vegan | Thermomix kocht • 637 kcal • Tag 3 kochen



frische Gnocchi, vorgekocht



Aubergine



Kirschtomaten (Dose)



Rucola



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Panko-Mehl



Balsamicreme



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 tiefer Teller, 2 große Schüssel und 1 große Pfanne

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	2,5 g	16,7 g
Salz	0,86 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



Zu Beginn

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

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Gnocchi in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und etwas für die Deko beiseitelegen.

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



Dampfgaren

20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl*** und **Chili-Mix** nach Belieben (**Achtung: scharf!**), in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Kirschtomatenpolpa, 100 g **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, „Hello Buon Appetito“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** zugeben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



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 mit **Panko-Mehl** panieren.



Aubergine frittieren

In einer großen Pfanne 100 ml **Öl*** erhitzen.

Auberginenscheiben darin 2 – 3 Min. pro Seite frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen und **salzen***.

Tipp: Nutze für 3 und 4 Personen 2 Pfannen.



Gnocchi fertigstellen

Varoma abnehmen.

Tomatensauce in eine große Schüssel umfüllen.

Gnocchi zur **Tomatensauce** geben, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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!

milder Chili-Mix

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

