



# BUNTER GNOCCHISALAT

mit Kirschtomaten, Rucola, Paprika und Walnüssen



## HELLO WALNÜSSE

*Nicht umsonst sehen sie aus wie ein kleines Gehirn: Walnüsse sind hilfreich, wenn es darum geht, unsere grauen Zellen mit Energie zu versorgen.*



Gnocchi



rote Paprika



Basilikum



Kirschtomaten



Balsamico-Crème



Hartkäse ital. Art



Rucola



Walnüsse



gelbe Paprika

15 [25] Min.

25 [35] Min.

Stufe 1

Thermomix  
übernimmt alles

Veggie

Zeit sparen

Er ist schnell und einfach zubereitet und bringt außerdem gesunde **Ballaststoffe** und ein bisschen mediterranes Sommerfeeling in Deine Küche – unser bunter Gnocchisalat. Da Du die Paprika in Deinem Thermomix® vitaminschonend dampfgarst, wird sie besonders aromatisch und harmoniert perfekt mit Gnocchi, Hartkäse und Balsamico-Crème. Falls etwas übrig bleiben sollte, kannst Du den Salat auch super als Lunchbeilage am nächsten Tag verwenden. Guten Appetit!

**thermomix**

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 große Schüssel**.



## 1 GNOCCHI & PAPRIKA

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben. **Gnocchi** darauf verteilen. **Paprika** halbieren, **Kerne** entfernen und **Paprika** in Streifen schneiden. [ $\frac{1}{4}$  der **Paprikastreifen** auf den **Gnocchi** verteilen, restliche] **Paprikastreifen** auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.



## 4 SALATZUTATEN SCHNEIDEN

**Rucola** in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in die große Schüssel zum **Dressing** geben. **Kirschtomaten** halbieren. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und in Streifen schneiden. **Tomatenhälften** und **Basilikum** ebenfalls in die große Schüssel geben.

**Walnüsse** grob hacken. **Hartkäse** mithilfe eines Gemüseschälers zu Flakes hobeln.



## 2 DAMPFGAREN

400 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min.** [**20 Min.**]/**Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 5 SALAT VERMENGEN

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen. **Paprikastreifen** zum **Salat** geben. Rühraufsatz aus dem Varoma-Behälter nehmen (**heiß!**) und **Gnocchi** kurz mit kaltem Wasser abspülen, damit sie nicht zusammenkleben.

**Gnocchi** ebenfalls in die große Schüssel zugeben und alles gut vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 DRESSING VORBEREITEN

**Balsamico-Crème**, 1 EL [**2 EL**] **Olivenöl\***, 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in einer großen Schüssel zu einem **Dressing** verrühren.



## 6 ANRICHTEN

**Gnocchisalat** auf Schüsseln verteilen, mit **Walnüssen** und **Hartkäseflakes** toppen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
gelbe Paprika <small>NL</small>	1	2
rote Paprika <small>NL</small>	1	2
Gnocchi <small>1) 3)</small>	400 g	800 g
Rucola	75 g	150 g
Walnüsse <small>8) 15)</small>	20 g	40 g
Basilikum	10 g	20 g
Hartkäse ital. Art <small>3) 7)</small>	40 g	80 g
Kirschtomaten	150 g	300 g
Balsamico-Crème <small>1) 12)</small>	12 ml	24 ml

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

- \* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	459 kJ/109 kcal	2470 kJ/588 kcal
Fett	4 g	18 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	16 g	85 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	4 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 8) Walnüsse 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!