



GEBRATENE GNOCCHI MIT OFENZUCCHINI

und einer Soße aus getrockneten Tomaten & Frischkäse



HELLO ZUCCHINI

Die recht kalorienarme Zucchini enthält die Mineralstoffe Kalzium und Eisen, die wichtig für gesunde Knochen und unsere Blutbildung sind.



frische Gnocchi



getrocknete Tomaten



Frischkäse



Knoblauchzehe



Zucchini



geraspelter Hartkäse



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Haselnusskerne

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

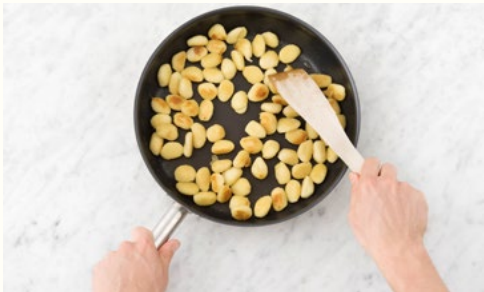
Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 Pürierstab**.



1 ZUCCHINI BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Zucchinis** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit **Gewürzmischung**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 15 Min. backen, bis die **Zucchini** weich ist.



4 GNOCCHI ANBRATEN

In der Pfanne aus Schritt 2 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Gnocchi** darin 8 – 9 Min. anbraten, gelegentlich umrühren, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.



2 HASELNUSSKERNE RÖSTEN

In einer großen Pfanne **Haselnusskerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. **Haselnusskerne** beiseite stellen. Pfanne in Schritt 4 wiederverwenden.



5 GNOCCHI VOLLENDEN

Soße zu den **Gnocchi** zugeben, alles gut vermischen und **Soße** ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. **Gnocchi** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 TOMATENCREME MIXEN

Knoblauch abziehen.

Getrocknete Tomaten grob hacken und mit **Frischkäse**, **Knoblauch** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** in ein hohes Rührgefäß geben. Mit einem Pürierstab zu einer glatten **Soße** mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Gnocchi auf Teller verteilen und mit gebackenen **Zucchini**, **geraspeltem Hartkäse** und **Haselnusskernen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES	1	1½	2
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	3 g	4 g
Haselnusskerne 7)	20 g	20 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Frischkäse 5)	100 g	150 g	200 g
frische Gnocchi 1)	400 g	600 g	800 g
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 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. 400 g)
Brennwert	567 kJ/135 kcal	2.623 kJ/627 kcal
Fett	6,94 g	32,14 g
– davon ges. Fettsäuren	2,67 g	12,36 g
Kohlenhydrate	14,49 g	67,07 g
– davon Zucker	3,94 g	18,23 g
Eiweiß	3,43 g	15,88 g
Salz	1,254 g	5,807 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at