



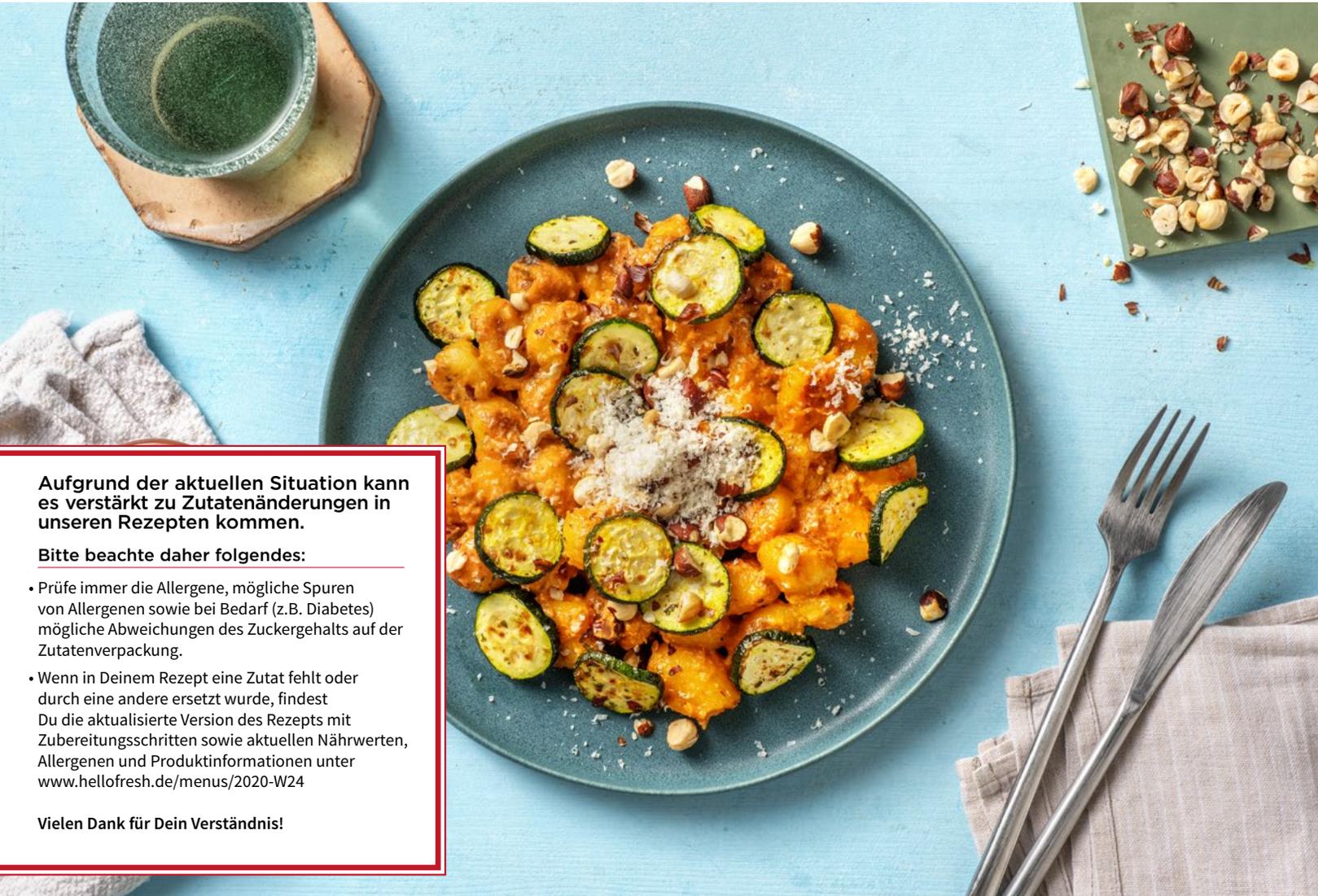
# GEBRATENE GNOCCHI MIT OFENZUCCHINI

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.



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W24](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W24)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



frische Gnocchi



getrocknete Tomaten



Frischkäse



Knoblauchzehe



Zucchini



geraspelter Hartkäse



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Haselnusskerne

25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

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. **Zucchinischeiben** 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 <b>ES</b>                                    | 1              | 1½       | 2       |
| Gewürzmischung „HelloMediterraneo“ (Haselnusskerne 7) | 2 g            | 3 g      | 4 g     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                               | 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. 450 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®-STD-40-004).